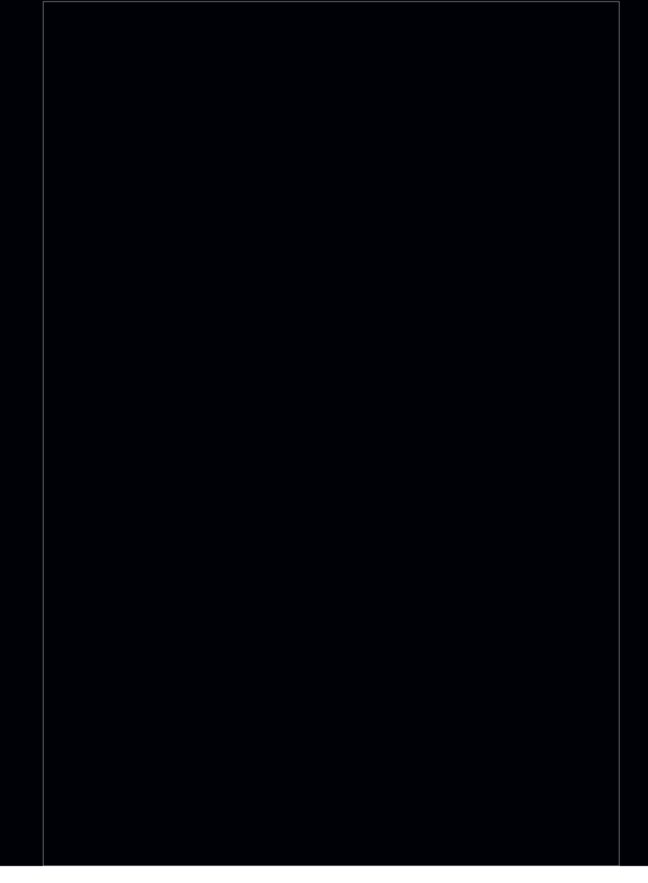
Jon Kabat-Zinn

La práctica de la ATENCIÓN PLENA

Kairós



Jon Kabat-Zinn

LA PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA



Numancia, 117-121
08029 Barcelona
www.editorialkairos.com

Título original: COMING TO OUR SENSES

Numancia, 117-121, 08029 Barcelona, Spain
www.editorialkairos.com

Primera edición: Octubre 2007
Primera edición digital: Marzo 2010

ISBN digital: 978-84-7245-771-3
Composición: Replika Press Pvt. Ltd. India

Para Myla,
para Will, Naushon, Serena,
Sally, Howie y Roz

y para todos los que cuidan
de lo que es posible,
de lo que es,
de la sabiduría,
de la claridad,
de la bondad
y del amor.

AGRADECIMIENTOS

Quisiera expresar mi gratitud a Larry Horwitz, Larry Rosenberg y Howard Zinn, por su lectura del primer borrador del manuscrito y por la comprensión y el aliento que me proporcionaron. También estoy profundamente agradecido a Alan Wallace, Arthur Zajonc, Doug Tanner, Richard Davidson, Will Kabat-Zinn y Myla Kabat-Zinn por sus comentarios críticos sobre determinadas partes del manuscrito y a Tom Lesser, Ray Kurzweil, Zindel Segal, Mark Williams, John Teasdale, Andries Kroese y Brownie Wheeler por sus sugerencias acerca de algunos capítulos relacionados con su experiencia y su trabajo. Con todos ellos estoy en deuda y, por ese motivo, quiero agradecérselo públicamente. También quisiera expresar la gratitud, el aprecio y la deuda que tengo con mi editor, Will Schwalbe Emily Gould fueron muy amables y, junto a mi editor y amigo Bob Miller y toda la familia de Hyperion, se esforzaron en que este libro llegara a buen puerto. Pero por más que sean muchas las personas que me han brindado su apoyo, su aliento y su consejo, asumo toda la responsabilidad por las inexactitudes y deficiencias que el lector pueda descubrir en él.

También quiero expresar mi más profunda gratitud, respeto y afecto a Saki Santorelli, mi amigo, hermano del dharma y colega de enseñanza, actual director de la

Stress Reduction Clinic y director ejecutivo del Center for Mindfulness, cuya creatividad, liderazgo, humanidad y sincera elocuencia siguen alentando el trabajo del Center y a mis colegas, tanto pasados como presentes, de la Stress Reduction Clinic y del Center for Mindfulness: Melissa Blacker, Florence Meyer, Elana Rosenbaum, Ferris Urbanowski, Pamela Erdman, Fernando de Torrijos, James Carmody, Danielle Levi Alvares, George Mumford, Diana Kamila, Peggy Roggenbuck, Debbie Beck, Zayda Vallejo, Barbara Stone, Trudy Goodman, Meg Chang, Larry Rosenberg, Kasey Carmichael, Franz Moeckel, Ulli Grossman, Maddie Klein, Ann Soulet, Joseph Koppel, Karen Ryder, Anna Klegon, Larry Pelz y Jim Hughes, cuya vida y pasión han contribuido tan positivamente en la realización de este libro. También quiero dar las gracias a todos aquellos que, de tantas y tan diferentes maneras, han participado en la administración, la investigación y el trabajo clínico de ambas instituciones desde sus mismos inicios, muy en particular, a Norma Rosiello, Kathy Brady, Brian Tucker, Anne Skillings, Tim Light, Jean Baril, Leslie Lynch, Carol Lewis, Leigh Emery, Rafaela Morales, Roberta Lewis, Jen Gigliotti, Sylvia Chiaro, Betty Flodin, Diane Spinney, Carol Hester, Carol Mento, Olivia Hobletzell, Narina Hendry, Marlene Samuelson, Janet Parks, Michael Bratt, Marc Cohen y Ellen Wingard.

También quiero expresar mi respeto y gratitud a todos aquellos que, a lo largo y ancho del mundo, están

trabajando e investigando con la aplicación de enfoques basados en la meditación plena a entornos tan distintos como la medicina, la psiquiatría, la psicología, el cuidado de la salud, la educación y otras facetas de la sociedad, y que, al hacerlo, rinden homenaje a la profundidad y belleza del dharma. Pueda nuestro trabajo llegar a quienes más lo necesitan, conectando, aclarando y alentando lo más profundo y lo mejor de nosotros y contribuir, cada uno en su medida, a la curación y transformación que la humanidad tan desesperadamente necesita.

SUMARIO

INTRODUCCIÓN:

UN RETO QUE DURA TODA LA VIDA

> Quizás, cuando ya no sepamos qué hacer, emprendamos nuestro auténtico trabajo y, cuando ya no sepamos a dónde ir, iniciemos nuestro auténtico viaje.
>
> WENDELL BERRY

No sé lo que, al respecto, pensará el lector pero, en mi opinión, la vida en este planeta está en una encrucijada especialmente crítica y son muchos los caminos que se abren ante nosotros. A veces parece que el mundo está en llamas y que, despojados de convicciones, nuestros corazones están atrapados en la incertidumbre y se ven arrastrados por la pasión y el desatino. La actitud con la que, en esa situación, nos enfrentamos al mundo y a nosotros mismos tiene un efecto muy profundo en el desarrollo de los acontecimientos, razón por la cual lo que el futuro nos depare, tanto individual como colectivamente, dependerá básicamente del uso que

hagamos, en este mismo instante, de nuestra capacidad innata de ser conscientes, es decir, de lo que decidamos hacer para aliviar la ansiedad, la insatisfacción y el evidente malestar que aquejan a nuestra vida y a nuestra época o, dicho de otro modo, de la forma en que alentemos y protejamos todo lo que es bueno, hermoso y sano tanto en el mundo como en nosotros mismos.

El reto al que nos enfrentamos, tanto individual como colectivamente, consiste en restablecer el contacto con los sentidos. Son muchos los arroyos que actualmente afluyen –de manera casi inadvertida y peor entendida todavía– al río cada vez más caudaloso de la atención, la compasión y la sabiduría. Ignoramos hacia dónde se dirige esta corriente en la que individual y grupalmente nos hallamos inmersos pero, en cualquiera de los casos, se trata de un viaje colectivo cuyo destino no está fijado de antemano –es decir, de un auténtico viaje–, de un viaje en el que lo que importa no es tanto la meta como el mismo camino. Por ello el modo en que entendamos y afrontemos este instante determina y configura –de manera indefinida y misteriosa– lo que nos deparará el instante siguiente.

Nos guste o nos desagraden e independientemente de que lo sepamos o lo ignoremos y de que se atenga o no a un plan, se trata de un viaje en el que todos nos hallamos inmersos. La vida es lo que nos ocurre durante este viaje y el reto al que nos enfrentamos consiste en vivir como si realmente importase. Por ello los seres

humanos nos hallamos ante la disyuntiva de dejarnos arrastrar pasivamente por la corriente de impulsos y hábitos inconscientes profundamente arraigados que nos sumen en sueños y pesadillas distorsionadores o asumir, por el contrario, el compromiso de despertar y zambullirnos plenamente, “nos guste” o nos desagrade, en lo que suceda en el momento presente. La vida sólo es real cuando estamos despiertos; sólo entonces tenemos la posibilidad de liberarnos de nuestras ilusiones, de nuestras enfermedades y de nuestro sufrimiento individual y colectivo.

Hace ya unos cuantos años que, durante un retiro de diez días que discurrió en un silencio casi completo, mantuve una entrevista con un maestro de meditación que empezó preguntándome:

–¿Cómo le trata el mundo?

No recuerdo exactamente lo que le respondí pero, en cualquiera de los casos, fue algo así como: Bien.

-¿Y cómo trata usted al mundo? –inquirió de nuevo.

Esa pregunta era lo último que me esperaba y me dejó estupefacto, porque no era una persona que hablase por hablar y se refería al modo concreto en que, ese mismo día y en ese mismo retiro, me enfrentaba a las cuestiones que habitualmente se consideran triviales o insignificantes. Yo había emprendido ese retiro creyendo que, de algún modo, había renunciado al “mundo”, pero

su comentario me hizo cobrar conciencia de lo equivocado que estaba porque, aun en el entorno artificialmente simplificado del retiro, la actitud concreta con la que me enfrentaba al mundo no sólo era importante, sino hasta esencial, para el logro de mis objetivos. Entonces me di cuenta de que todavía me quedaban muchas cosas por aprender acerca de los verdaderos motivos de mi participación en ese retiro, sobre el verdadero significado de la meditación y, por encima de todo, sobre lo que realmente estaba haciendo con mi vida.

Con el paso del tiempo fui dándome cuenta de que ambas cuestiones son, en realidad, las dos caras de la misma moneda. En todos y cada uno de los instantes de nuestra vida mantenemos una relación íntima con el mundo y la forma que asume esa relación no sólo configura nuestra vida, sino que también determina y establece el mundo en que vivimos y en el que se desarrolla nuestra experiencia. Habitualmente creemos que esas dos facetas de la vida –el modo en que nos trata el mundo y el modo en que nosotros lo tratamos a él– no tienen nada que ver. ¿Acaso no tiene el lector la sensación de que él no es más que un actor en medio de un escenario inerte, como si el mundo sólo estuviera "allí" y no estuviese también, de algún modo, "aquí"? ¿No ha advertido acaso que, la mayor parte de las veces, actuamos como si hubiera una gran diferencia entre "ahí fuera" y "aquí dentro", cuando lo cierto es que nuestra

experiencia corrobora la ausencia de toda frontera y aun de toda separación entre ambos dominios? Pero, aun en el caso de que advirtamos la estrecha relación que vincula el exterior y el interior, tampoco solemos darnos cuenta de las mil formas diferentes en que nuestra vida impregna y configura el mundo en que vivimos, del mismo modo que éste, a su vez, configura nuestra vida, en una especie de danza interdependiente y simbiótica que tiene lugar a todos los niveles, desde la intimidad con nuestro cuerpo, con nuestra mente y con todo lo que pasa por ellos, hasta el modo en que nos relacionamos con nuestra familia, nuestros hábitos de consumo, lo que pensamos acerca de las noticias que vemos en la televisión y nuestra actividad o pasividad en el ámbito mayor del cuerpo político.

Esa falta de sensibilidad resulta especialmente perjudicial cuando forzamos las cosas en una determinada dirección –"la nuestra"–, sin darnos cuenta de la distorsión, quizás insignificante –pero no por ello menos dañina– que, en tal caso, provocamos en el ritmo de las cosas. Más pronto o más tarde, ese forzamiento rompe la reciprocidad, distorsiona la armonía de la interrelación y la complejidad de la danza y nos lleva, de manera consciente o inconsciente, a pisar un montón de pies. Por ello la insensibilidad y la desconexión impiden la actualización de todas nuestras posibilidades. Si nos negamos a reconocer cómo es realmente, en un determinado momento, una situación o una relación –va

sea porque nos desagrade o porque el miedo a que no satisfaga nuestras expectativas nos lleve a tratar de forzarla– no nos daremos cuenta de que, la mayor parte de las veces, ignoramos –por más que pretendamos conocerlo– cuál es, en realidad, nuestro auténtico camino. Pero, en tal caso, no nos daremos cuenta de la simplicidad y la complejidad de la danza y no advertiremos que, cuando renunciamos a todo intento de imponer nuestra voluntad y empezamos a vivir nuestra verdad, aparecen cosas nuevas e interesantes que trascienden nuestra capacidad de ejercer un férreo control sobre demasiadas cosas durante demasiado tiempo.

No podemos, ni como individuos ni como especie, seguir soslayando este rasgo fundamental que nos mantiene unidos al mundo, ignorando las nuevas e interesantes posibilidades que despliegan nuestros anhelos e intenciones cuando somos fieles a nuestro camino, por más misterioso y opaco que, en ocasiones, pueda parecernos. La ciencia, la filosofía, la historia y las tradiciones espirituales ponen claramente de relieve que nuestra salud, nuestro bienestar individual, nuestra felicidad y hasta la continuidad de nuestra estirpe germinal, ese flujo vital del que no somos más que una burbuja provisional simultáneamente dadora de vida y constructora del mundo de las generaciones venideras, depende del modo en que decidamos vivir nuestra vida.

Desde una perspectiva cultural, la Tierra en que

vivimos y el bienestar de sus criaturas y culturas dependen también de esas mismas decisiones y de nuestro comportamiento colectivo como seres sociales.

Por dar un solo ejemplo en este sentido, las investigaciones científicas realizadas en torno a la temperatura global y las oscilaciones térmicas que ha experimentado nuestro planeta en los últimos 400.000 años nos han permitido determinar que, aunque actualmente estemos atravesando una era especialmente cálida, no lo es más que muchas otras de las experimentadas por la Tierra. Recientemente, sin embargo, me ha sorprendido mucho enterarme, en un encuentro celebrado entre Su Santidad el Dalai Lama y un grupo de científicos, de que las investigaciones realizadas sobre la concentración de dióxido de carbono en los núcleos de hielo de la Antártida han puesto de relieve la emergencia, en los últimos cuarenta y cuatro años, de algo inédito en la historia de la Tierra, un disparo en la tasa de dióxido de carbono en la atmósfera de un 18% por encima de la tasa en que había permanecido estable durante los últimos milenios.[1]

Las causas de este espectacular y alarmante aumento de la concentración de dióxido de carbono en la atmósfera se deben, casi por entero, a la actividad humana. El Panel Internacional sobre el Cambio Climático concluyó que, si no hacemos nada por cambiar esta tendencia, la tasa de dióxido de carbono se habrá duplicado en el año 2100, con el consiguiente aumento

de la temperatura media global del planeta. Y parece que el deshielo de los polos y de los glaciares y el aumento de la masa de agua en los mares del Polo Norte no son más que algunas de las consecuencias derivadas de esas desestabilizadoras fluctuaciones, consecuencias muy graves que, aun esencialmente impredecibles, pueden provocar una espectacular elevación del nivel de los océanos en un período de tiempo relativamente corto, con la correspondiente inundación de las zonas costeras habitadas de todo el planeta… Imaginemos tan sólo, a modo de ejemplo, la calamidad que supondría un aumento del nivel del océano de 15 metros en el área de Manhattan.

Bien podríamos decir que éste es uno de los síntomas de una enfermedad inmunológica provocada por una actividad humana que pone seriamente en peligro el equilibrio dinámico global del cuerpo de la Tierra. ¿Somos realmente conscientes de este problema? ¿Nos importa o, por el contrario, lo descartamos con el argumento de que no tiene que ver con nosotros, sino que incumbe a los científicos, los gobiernos, los políticos, las empresas de bienes de consumo o la industria automovilística? ¿Es posible, si en verdad formamos parte del mismo cuerpo, restablecer colectivamente el contacto con los sentidos para recuperar así el equilibrio perdido? ¿Podríamos hacer lo mismo con cualquiera de las formas de vida que nuestra actividad pone en grave peligro, las vidas de las generaciones futuras y hasta, de

hecho, la vida de muchas otras especies?

Yo creo que ha llegado ya el momento de prestar atención a lo que sabemos y a lo que sentimos, no sólo con respecto al mundo externo de las relaciones que mantenemos con los demás y con el entorno que nos rodea, sino también con respecto al mundo interno de nuestros pensamientos, sentimientos, aspiraciones, miedos, esperanzas y sueños. Independientemente de quiénes seamos y de dónde vivamos, todos compartimos el mismo deseo de vivir en paz, de satisfacer nuestros anhelos y nuestros impulsos creativos, de contribuir al logro de un objetivo mayor, de adaptarnos, de pertenecer, de ser valorados por lo que somos, de desarrollarnos como individuos, como familias y como sociedades que se respetan y encaminan hacia el objetivo común de mantener el equilibrio dinámico individual (es decir, de vivir de forma saludable) y el equilibrio dinámico colectivo (lo que suele conocerse como "bien público") que respete, en fin, nuestras diferencias, aliente nuestra creatividad y nos libere de las amenazas a nuestro ser y a nuestro bienestar.

Ese equilibrio dinámico colectivo se experimentaría, en mi opinión, como estar en el cielo o, al menos, como estar cómodamente en casa. Así es, como nos sentimos cuando, tanto interna como externamente, estamos en paz, y así es también como se experimentan la salud y la felicidad. ¿No es eso, a fin de cuentas, lo que todos, de un modo u otro, anhelamos?

Pero este equilibrio se encuentra ya, paradójicamente, a nuestro alcance y no tiene nada que ver con las buenas intenciones, el control autoritario o las utopías. Ese equilibrio se encuentra ya presente cuando restablecemos el contacto con nuestro cuerpo, con nuestra mente y con las fuerzas que nos movilizan a lo largo de los días y de los años, es decir, con la motivación y la visión clara de lo que debemos hacer para vivir de un modo que realmente merezca la pena. Este equilibrio se pone de manifiesto en los pequeños actos de bondad que tienen lugar entre extraños, entre los miembros de la misma familia y aun, en tiempos de guerra, entre supuestos enemigos; se halla presente cada vez que reciclamos botellas y periódicos, cada vez que ahorramos agua y cada vez que colaboramos con nuestros vecinos en la protección de nuestro barrio, en la conservación de las zonas vírgenes o en evitar la exterminación de algunas de las especies con las que compartimos este planeta.

Si nuestro planeta está padeciendo realmente una enfermedad inmunológica y si esa enfermedad se deriva de la actividad y del estado mental del ser humano, deberíamos tener muy en cuenta lo que nos dice, sobre el modo adecuado de abordar estos problemas, la vanguardia de la medicina moderna. El desarrollo de la investigación y de la clínica de los últimos treinta años en los ámbitos conocidos como medicina cuerpo/mente,

medicina conductual, medicina psicosomática y medicina integradora ha puesto de relieve que el misterioso equilibrio dinámico al que llamamos “salud” incluye tanto al cuerpo como a la mente (por usar una forma de hablar un tanto torpe y artificial que los escinde) y puede verse fomentado por una atención más nutricia y curativa. Todos somos, en lo más profundo de nuestro corazón, capaces de experimentar una paz y un bienestar internos dinámicos, vitales y sostenidos y poseemos una inteligencia innata y multifacética que trasciende lo estrictamente conceptual. Cuando activamos, ponemos en marcha y perfeccionamos esta capacidad, nos sentimos física, emocional y espiritualmente mucho más sanos y felices, nuestro pensamiento se torna más claro y nuestra mente se halla en mejores condiciones de capear las tormentas vitales que el futuro nos depare.

La motivación adecuada permite el cultivo y el perfeccionamiento de la capacidad de prestar atención y de emprender acciones mucho más inteligentes que trascienden nuestros sueños más descabellados. Resulta paradójico, sin embargo, que esta motivación sólo se presente después de haber experimentado una enfermedad que ponga en peligro nuestra vida o un problema que provoque un importante daño corporal y psicológico. Y tal cosa sólo suele ocurrir, como ilustra el caso de muchos de nuestros pacientes de la Stress Reduction Clinic, después de habernos visto obligados a reconocer que, independientemente de sus logros más

espectaculares, la ciencia médica tiene limitaciones que convierten la curación en una rareza, el tratamiento –si es que tal cosa es posible– en una simple estrategia para mantener el statu quo y el diagnóstico en una ciencia inexacta y muy a menudo inadecuada.

No sería exagerado decir que las ramas más modernas de la medicina han puesto de relieve la existencia de profundos recursos innatos a los que todos podemos acceder, en cualquier momento, para aprender, crecer, curarnos y transformarnos. Estas aptitudes se hallan inscritas en nuestros genes, en nuestro cerebro, en nuestro cuerpo, en nuestra mente y hasta en la relación que mantenemos con los demás y con el mundo. Y la puerta de acceso a esos recursos se encuentra en el "aquí" (estemos donde estemos) y en el "ahora" (sea éste cual sea).

Todos tenemos pues, independientemente de que la situación en que nos hallemos sea familiar o novedosa, de que nos parezca "buena", "mala", "fea", esperanzadora o desesperada, e independientemente también de que creamos que sus causas son internas o externas, la capacidad de curarnos y de transformarnos. Bien podríamos decir que esos recursos internos forman parte de nuestro legado de nacimiento al que, en consecuencia, podemos apelar en cualquier momento. La capacidad de aprender, de crecer, de curarnos y de desarrollar una forma más inteligente de percibir y actuar y una mayor compasión hacia nosotros mismos y

hacia los demás se asienta en la misma naturaleza de nuestra especie.

Pero todas esas capacidades, obviamente, deben ser descubiertas, desarrolladas e implementadas. Debemos aprovechar mejor el tiempo de que disponemos, algo a lo que, hablando en términos generales y lo queramos o no, renunciamos con demasiada frecuencia y reemplazamos con cualquier otra cosa. Pero es igualmente sencillo de comprender que, a lo largo de toda nuestra vida, eso es todo lo que tenemos, que el hecho de estar presentes es un auténtico regalo y que, cuando empezamos a hacerlo, suceden cosas en verdad extraordinarias.

El reto al que ahora nos enfrentamos consiste en cultivar, en todas las situaciones que la vida nos depare, las capacidades de aprender, crecer, curarnos y transformarnos, un viaje que dura toda la vida y que, cuando lo emprendemos, nos lleva a cobrar conciencia de quiénes somos een realiddad y a vivir nuestra vida como si de verdad importase. Y ciertamente que esto sucede, mucho más de lo que creemos y mucho más también de lo que podemos llegar a imaginar. Y las consecuencias de nuestra forma de conciencia no sólo afectan a nuestro disfrute y a nuestro logro personal, sino que al mismo tiempo desarrollan nuestra alegría y nuestras sensaciones de bienestar y de logro.

La movilización y el desarrollo de los recursos de los que todos disponemos promueven también la salud y la cordura. Y el más importante de todos esos recursos es la capacidad de prestar atención a aquellos aspectos de nuestra vida que no sólo desatendemos sino que, muy a menudo, ignoramos.

El hecho de prestar atención perfecciona nuestra conciencia, ese rasgo que, junto al lenguaje, nos caracteriza como individuos y como especie y fomenta el aprendizaje y la transformación. Crecemos, aprendemos, cambiamos y nos tornamos conscientes gracias a la aprehensión directa de las cosas a través de los cinco sentidos y de nuestra mente (a la que los budistas consideran como un sexto sentido). Cualquier aspecto de nuestra experiencia tiene lugar dentro de una complejísima red de relaciones, algunas de las cuales son esencialmente importantes para nuestro bienestar, tanto inmediato como a largo plazo. Tal vez sea cierto que, ahora mismo, no podemos advertir muchas de esas relaciones, porque todavía permanecen más o menos ocultas, aguardando a ser descubiertas, en el entramado de nuestra vida. Pero, aun en tal caso, siempre podemos acceder a esas dimensiones ocultas –a las que podríamos considerar como nuevos grados de libertad– y ponerlas de forma gradual de relieve. Y ello sólo ocurrirá en la medida en que ejercitemos nuestra capacidad de ser conscientes y prestemos una atención deliberada, respetuosa y amable a los sorprendentemente complejos,

aunque fundamentalmente ordenados, ámbitos establecidos por el universo, el mundo, nuestro país, nuestra familia, nuestra mente y nuestro cuerpo, en los que nos hallamos inmersos y dentro de los que nos movemos y que se encuentran, lo sepamos o no y nos guste o nos desagrade, fluctuando y cambiando de continuo a todos los niveles y proporcionándonos, de ese modo, incontables ocasiones para crecer, ver con más claridad y emprender acciones más sabias y, de ese modo, acabar con el sufrimiento de nuestras tumultuosas mentes habitualmente alejadas de su hogar, de la quietud y del reposo verdaderos.

El viaje que conduce a la salud y la cordura es una invitación a despertar a la plenitud de nuestra vida mientras todavía estamos viviéndola, en lugar de esperar a hacerlo –en el supuesto de que tal cosa ocurra– cuando estemos postrados en nuestro lecho de muerte, algo que Henry David Thoreau advirtió muy elocuentemente en Walden cuando dijo:

> Fui a vivir al bosque porque quería vivir despierto, enfrentarme tan sólo a los hechos esenciales de la vida y aprender lo necesario para no verme obligado, cuando estuviera postrado en mi lecho de muerte, a reconocer que no había vivido.

Morir sin haber vivido una vida plena y sin despertar a ella mientras tenemos ocasión de hacerlo es –dada la automaticidad de nuestros hábitos y la implacable velocidad a la que, en nuestra época, se desarrollan los

acontecimientos (una velocidad, dicho sea de paso, mucho más acelerada hoy en día que en los tiempos de Thoreau) y la mecanicidad con que nos enfrentamos a lo que es más importante pero, al mismo tiempo, menos evidente de nuestra vida– el reto más importante al que todos debemos enfrentarnos.

Thoreau también nos aconsejó establecer contacto con nuestra sabiduría y nuestra atención innatas. Según dijo, no sólo es posible, sino altamente deseable, desarrollar una conciencia más amplia y espaciosa de nuestro corazón y de nuestra mente y habitar en ellos. El adecuado cultivo de ese tipo de conciencia puede ayudarnos a advertir, trascender y liberarnos de los velos y limitaciones impuestos por nuestras pautas automáticas de pensamiento, de sentimiento y de relación, y por los turbulentos y destructivos estados mentales y emocionales que suelen acompañarlos. Esos hábitos se hallan invariablemente anclados en nuestro pasado, no sólo a través de la herencia genética, sino también de los traumas, el miedo, la inseguridad y la desconfianza, de los sentimientos de inadecuación derivados de no haber sido respetados y honrados por lo que somos y del resentimiento debido a los desaires, injusticias y daños de que hayamos sido objeto. Son esos hábitos, en suma, los que empañan nuestra visión, distorsionan nuestra comprensión y, en el caso de seguir desatendidos, acaban obstaculizando nuestro desarrollo y nuestra curación.

Si queremos recuperar –tanto a gran escala (de manera

colectiva) como a pequeña escala (como seres humanos)– el contacto con nuestros sentidos, debemos restablecer, tanto literal como metafóricamente, el contacto con el cuerpo –un lugar que solemos ignorar, que apenas habitamos y mucho menos atendemos y cuidamos–, pero que nunca deja de ser el locus del que emergen los sentidos biológicos y lo que llamamos mente. Por más extraño que pueda parecernos, nuestro cuerpo es un territorio simultáneamente familiar e ignoto, un dominio al que, en ocasiones, aborrecemos y hasta odiamos, dependiendo de lo que hayamos afrontado o de lo que temamos. Otras veces, sin embargo, estamos hipnotizados por el cuerpo, obsesionados por su tamaño, su forma, su peso o su aspecto, aun a riesgo de caer inconscientemente en el ensimismamiento o en el más desenfrenado de los narcisismos.

Las investigaciones realizadas durante los últimos treinta años en el ámbito de la medicina cuerpo/mente individual han puesto de relieve la posibilidad de alcanzar, aun en medio de retos y dificultades, un cierto grado de paz corporal y mental que nos proporciona una mayor salud, bienestar, felicidad y claridad. Los muchos miles de personas que ya han emprendido este viaje hablan de los grandes beneficios que les ha reportado, no sólo a sí mismos, sino también a quienes comparten su vida y su trabajo. No cabe, pues, la menor duda de que la atención que restablece el contacto con nuestras

dimensiones ocultas y nos permite alcanzar un mayor grado de libertad no es privilegio exclusivo de una élite de elegidos, sino algo de lo que todos podemos beneficiarnos.

Restablecer el contacto con los sentidos no es un trabajo que requiera tiempo, porque sólo consiste en estar presentes y despiertos aquí y ahora, pero también es, paradójicamente, un compromiso vital que debemos emprender "durante toda nuestra vida", en todos los sentidos de la expresión. El primer paso de la aventura que nos lleva a restablecer el contacto con los sentidos a todos y cada uno de los niveles consiste en el cultivo de un tipo especial de conciencia conocida con el nombre de atención plena [mindfulness]. A fin de cuentas, la atención y la capacidad de ser conscientes y de conocernos a nosotros mismos es el rasgo que nos distingue como seres humanos. Esta capacidad se cultiva prestando atención y, como veremos, se ejercita a través de un tipo de práctica meditativa conocida como meditación de la atención plena que, en los últimos treinta años, se ha difundido velozmente por todo el mundo llegando incluso, gracias a diversas investigaciones científicas y médicas realizados sobre sus efectos, a infiltrarse en el pensamiento prevalente de la cultura occidental. Pero si el término "meditación" evoca en el lector la idea de que se trata de algo extravagante, ajeno, almibarado o de que no es para él a causa de sus ideas o imágenes sobre lo que es o lo que implica.

deberá tener muy en cuenta que, sean cuales sean sus ideas al respecto y del modo en que llegaron a instalarse, la meditación y, muy en particular, la meditación de la atención plena, no tiene nada que ver con lo que, al respecto, pueda creer.

No hay nada raro ni extraordinario en el hecho de meditar ni en la meditación. Meditar consiste simplemente en prestar atención a la vida como si en verdad importase. Pero, por más que no tenga nada de extraordinario, la meditación es algo muy especial y transformador, y que bien merece la pena.

Cuando se la ejercita de la forma adecuada, la atención plena resulta muy valiosa a todos los niveles, desde el individual hasta el empresarial, el social, el político y el global. Pero ello exige estar lo suficientemente motivados para comprender quiénes somos en realidad y estar también dispuestos a comprometernos con nuestra vida, no sólo por el provecho personal que ello pueda reportarnos, sino también porque resulta muy beneficioso para el mundo. Esta aventura vital empieza en el primer paso y, cuando recorramos este camino –como lo haremos a lo largo de este libro–, descubriremos que no estamos solos en nuestros esfuerzos. Y es que, al emprender la práctica de la atención plena, uno se integra en una comunidad de intenciones y exploración global que, en última instancia, incluye a todos los seres humanos.

Convendría ahora, antes de emprender nuestra travesía, subrayar un último punto.

Por más que cultivemos la atención plena para aprender, crecer y curar lo que deba ser curado, es imposible estar completamente sano en un mundo como el nuestro plagado de sufrimiento y de angustia, que afecta tanto a nuestros seres queridos como a los desconocidos, ya vivan a la vuelta de la esquina o en las antípodas, y que, en muchos sentidos, está enfermo. La estrecha relación que mantenemos con el mundo convierte el sufrimiento ajeno en nuestro propio sufrimiento, un sufrimiento tan difícil de soportar que, en ocasiones, no nos queda más remedio que darle la espalda. Pero esto no tiene por qué ser un problema, porque también puede convertirse en un auténtico catalizador de la transformación, tanto interna como externa.

No sería exagerado, como ya hemos apuntado, decir que nuestro mundo está aquejado de una enfermedad crónica grave. Un simple vistazo a la historia, en cualquier momento y en cualquier lugar –incluso ahora mismo–, pone de manifiesto que nuestro mundo se ve sacudido de vez en cuando por espasmos convulsivos que bien podrían ser considerados como episodios de locura colectiva, episodios en los que el statu quo se ve conmocionado por la confusión generada por la intolerancia, el fundamentalismo y la irrupción de mil fuerzas centrípetas diferentes. Por más que se presenten

disfrazadas con el lenguaje del humanismo, del desarrollo económico, de la globalización o de los atractivos señuelos de una visión demasiado estricta del "progreso" material y de la democracia al estilo occidental, esas erupciones –que son el opuesto de la sabiduría y del equilibrio– suelen asentarse en una arrogancia provinciana que sólo se preocupa por el engrandecimiento de uno mismo y la explotación de los demás, lo que inevitablemente conduce al sometimiento ideológico, político, cultural, religioso o empresarial a costa de la homogeneización, la degradación cultural y medioambiental y la burda anulación de los derechos humanos, todo lo cual se experimenta como una enfermedad. Además, el péndulo histórico parece oscilar cada vez más deprisa y son muy pocos los momentos, a mitad de camino entre un espasmo y el siguiente, en que podemos estar tranquilos y en paz.

El siglo XX asistió a más asesinatos organizados en nombre de la paz, la tranquilidad y el final de la guerra que todos los siglos pasados. Y lo más paradójico es que la inmensa mayoría de ellos tuvieron lugar en el escenario de los grandes centros culturales magníficamente representados por Europa y el Extremo Oriente, un aspecto sumamente inquietante en el que el siglo XXI no parece irle muy a la zaga. Quienes desencadenan las guerras (incluidas las guerras encubiertas y las emprendidas en contra del terror), sean quienes sean los protagonistas e independientemente de

la retórica y pormenores concretos del episodio, afirman siempre hacerlo en nombre de los principios y objetivos más urgentes y nobles. Pero no debemos olvidar que la guerra siempre se origina en la mente humana y provoca un derramamiento de sangre que, en última instancia y por más inevitable que parezca, resulta tan dañino para el agresor como para la víctima. Iniciar una guerra para resolver problemas que podrían solucionarse de maneras más creativas nos impide advertir que la guerra y la violencia son los síntomas de una enfermedad inmunológica que sólo parece aquejar –tanto individual como colectivamente– a la especie humana. Pero ello también nos impide advertir la existencia de alternativas para recuperar el equilibrio y la armonía, sobre todo cuando éstos se ven distorsionados por fuerzas muy reales, peligrosas y, en ocasiones, virulentas que de forma inadvertida podemos estar contribuyendo a expandir, por más que conscientemente insistamos en aborrecer, resistir o combatir.

"Ganar" una guerra es hoy en día algo muy diferente a consolidar la paz durante el período que sigue a una guerra. Y es que, para ello, es necesario poner en marcha una modalidad de pensamiento, conciencia y planificación que sólo puede derivarse de un mayor autoconocimiento y de una comprensión más lúcida de "otros" que poseen su propia cultura, sus propias costumbres y sus propios valores y, por más difícil que nos resulte de creer, pueden llegar a tener incluso

sistemas de valores completamente diferentes a los nuestros que les lleve a interpretar de distinta manera los mismos acontecimientos. Eso es, precisamente, lo que puso de manifiesto el genio y la sabiduría compasiva del plan Marshall que siguió a la Segunda Guerra Mundial.

Debemos, pues, reconocer la relatividad de la percepción y de las motivaciones que, simultáneamente, configuran y se derivan de esas percepciones, una especie de círculo vicioso que nos impide a una visión más amplia y quizás más exacta. Tal vez haya llegado ya el momento, dado el estado actual del mundo, de establecer contacto con una dimensión más profunda de la inteligencia que todos compartimos y subyace bajo nuestras diferentes formas de percibir y conocer. No sería nada inteligente, en este sentido, centrar exclusivamente nuestra atención en el bienestar y la seguridad individuales porque, en el mundo cada vez más pequeño en que vivimos, nuestra seguridad y bienestar dependen estrechamente del bienestar y la seguridad de los demás. Volver a los sentidos implica, pues, el cultivo de una conciencia global de todos nuestros sentidos (incluida nuestra mente) y de sus limitaciones y resistirnos a la tentación, cuando nos sentimos profundamente inseguros y disponemos de muchos recursos, de tratar de controlar de un modo estricto y rígido todas las variables del mundo externo, una empresa agotadora, violenta y, en última instancia, abocada al fracaso.

Pero también debemos, en el ámbito mayor de la

salud del mundo, prestar una atención muy especial, como sucede en el reducido ámbito de nuestra vida individual, a la conciencia del "cuerpo" político, el cuerpo de las comunidades, de las corporaciones (un vocablo derivado del término "cuerpo"), de las naciones, de las familias de naciones (que padecen sus propios males, enfermedades y confusiones y también poseen profundos recursos para cultivar su autoconciencia y sanar sus propias culturas) y, más allá incluso de todo ello, de la globalidad multicultural que constituye uno de los rasgos más característicos del mundo actual.

Una enfermedad inmunológica es una enfermedad en la que el sistema de percepción, vigilancia y seguridad –es decir, el sistema inmunológico– se descontrola y empieza a atacar a sus propias células y tejidos, una situación que ningún organismo, por más sano y vivo que esté, puede soportar durante mucho tiempo. Y lo mismo sucede con un país cuya política exterior se halle fundamentalmente dictada por una reacción alérgica, una manifestación del sistema inmunológico o la justificación –por más cierta que pueda ser– de que colectivamente está experimentando un síndrome de estrés postraumático, una situación que sólo puede conducir a líderes bienintencionados, en el mejor de los casos, o cínicos, en el peor de ellos, a tratar de sacar tajada para fines que poco o nada tienen que ver con la seguridad y la curación.

Como sucede con el individuo al que un ataque

cardíaco u otro diagnóstico adverso inesperado y no letal catapulta a una mayor salud y bienestar, los ataques al sistema, por más terribles que sean, pueden acabar convirtiéndose –adecuadamente atendidos– en una excelente oportunidad para despertar y movilizar nuestros recursos curativos más profundos y poderosos –que por lo general soslayamos hasta el punto de llegar a olvidar–, restablecer nuestras prioridades, reorientar nuestras energías y recuperar así la seguridad y el bienestar.

La curación del mundo es una empresa que compete a muchas generaciones y empieza en el mismo momento en que nos damos cuenta del peligro al que nos enfrentamos si no tenemos adecuadamente en cuenta la condición agónica del paciente (que, en este caso, es el mundo), su historial (que, en este caso, es la vida en este planeta) y, de forma muy especial, la vida humana, puesto que es precisamente nuestra actividad la que está determinando el destino de todos los seres que pueblan la Tierra. Y todo ello nos obliga a prestar atención, por más difícil que nos resulte de aceptar, al diagnóstico de enfermedad inmunológica y prestar también la necesaria atención al potencial curativo que supone abrazar colectivamente, mientras todavía estamos en condiciones de hacerlo, lo mejor y más profundo de nuestra naturaleza como seres vivos y, en consecuencia, como seres sensibles.

Si de verdad queremos sanar al mundo no sólo en

beneficio propio, sino en beneficio también de las generaciones venideras, debemos aprender, aunque sólo sea de manera provisional, a poner nuestras múltiples inteligencias al servicio de la vida, la libertad y la búsqueda de la auténtica felicidad. Y ello no sólo en beneficio de los estadounidenses y de los occidentales, sino de todos los habitantes de este planeta, sin importar el continente o la isla en la que vivan..., y hasta en beneficio de todos los seres del mundo natural y del mundo más que humano que los budistas suelen incluir en la expresión seres sensibles.

Precisamente el término “sensibilidad” es la clave para restablecer el contacto con los sentidos y despertar a lo posible. Si renunciamos a la conciencia, es decir, si nos negamos a emplear, perfeccionar y habitar nuestra conciencia, la capacidad genética de ver con claridad y de actuar desinteresadamente, tanto en el interior de nuestra individualidad como en el seno de nuestras instituciones –que incluyen el mundo empresarial, el Congreso, el Senado, la Casa Blanca, las sedes del gobierno y las grandes organizaciones supranacionales como las Naciones Unidas y la Unión Europea– acabaremos condenándonos a una enfermedad inmunológica generada por nuestra propia ignorancia, de la que se deriva el interminable círculo vicioso de la ilusión, el engaño, la avaricia, el miedo, la crueldad, el autoengaño y, por último, la autodestrucción y la muerte.

Ha llegado ya el momento de apostar por la vida y de reflexionar sobre las implicaciones de esa decisión. Y no me refiero ahora a ninguna abstracción y a ninguna generalización, porque ésa es una decisión muy concreta y en ella reside, precisamente, el meollo de la cuestión. Esta decisión está muy próxima a la sustancia y el fundamento del desarrollo de nuestra vida, tanto internamente (en forma de pensamientos y sentimientos) como externamente (a través de nuestras palabras y de nuestras acciones de un instante al siguiente).

Nuestro mundo necesita de todas sus flores, por más que sean tan efímeras que sólo florezcan durante el breve período al que llamamos vida. A nosotros nos corresponde descubrir, tanto individual como colectivamente, el tipo de flores que somos, compartir nuestra singular belleza con el mundo durante el tiempo precioso de que disponemos y transmitir a nuestros hijos y nietos el legado de sabiduría y compasión que se encarna en nuestra manera de vivir, en nuestras instituciones y en la conciencia de la interconexión que nos une, tanto en el seno de nuestro hogar como en el mundo en general. ¿No les parece que ha llegado ya el momento de arriesgarnos a apostar por la salud, tanto en nuestra vida como en el mundo, que no sólo son reflejos el uno del otro, sino que también ponen claramente de manifiesto el genio de nuestra especie?

Esta empresa, en la que nos jugamos nada menos que la salud del planeta, requiere del esfuerzo y la

contribución creativa e imaginativa de todos y cada uno de nosotros. Bien podría decirse que nuestra especie está acabando con el mundo y que ha llegado ya el momento de restablecer el contacto con nuestros sentidos, de despertar a la plenitud de nuestra belleza, de emprender el trabajo de curarnos a nosotros mismos, a nuestras sociedades y al planeta, aprovechando todo lo que merezca la pena y que ahora está ya floreciendo. En este sentido, no hay intenciones pequeñas ni esfuerzos insignificantes, ya que todos los pasos son igualmente importantes. Además, y como veremos, la empresa requiere de la colaboración de todos y cada uno de nosotros.

Cuando el lector emprenda la aventura que le proponemos en este libro descubrirá que está dividido en ocho partes; en cada una de ellas, he incluido historias procedentes de mi propia experiencia personal. Con ello pretendo transmitir al lector la paradójica sensación de que la práctica meditativa personal y concreta es, simultáneamente, impersonal y universal, y eludir así cualquier relato personal centrado en "mi" experiencia o en "mi" vida que pudiera estar urdiendo el persistente hábito egoísta de la mente. También es muy importante, habida cuenta del colosal sufrimiento al que, como seres humanos, estamos sometidos y de la fugacidad de esas lentes distorsionantes llamadas opiniones y visiones a las que, en un desesperado intento

de dar sentido al mundo y a nosotros mismos, tan a menudo nos aferramos, tomarse muy en serio –aunque no de un modo estrictamente personal– y con una buena dosis de jovialidad y humor la propia experiencia.

En la primera parte exploraremos lo que es y lo que no es la meditación y las implicaciones que acompañan al cultivo de la atención plena. En la segunda parte investigaremos las fuentes de nuestro sufrimiento y de nuestro "malestar", pondremos de relieve el efecto liberador de la atención ecuánime y veremos el modo en que la atención plena se ha integrado en la práctica de la medicina, revelándonos dimensiones de nuestra mente y de nuestro corazón que pueden ser profundamente curativas y transformadoras. En la tercera parte exploraremos los "paisajes sensoriales" de nuestra vida y el modo en que la conciencia sensorial promueve el bienestar y enriquece nuestra vida y nuestro modo de conocer y de estar en el mundo y en nosotros. La cuarta parte proporciona al lector instrucciones detalladas para el cultivo de la atención plena a través de los distintos sentidos, apelando a un amplio abanico de prácticas meditativas formales que nos transmiten el sabor de su infinita riqueza, que, por cierto, podemos degustar en cualquier momento. La quinta parte explora el modo en que el cultivo de la atención plena puede conducir a la curación y a una mayor felicidad a través de una "revolución de la conciencia" que transforma por completo nuestro modo de percibir y actuar en el

mundo. La sexta parte se ocupa del cultivo de la atención plena y ejemplifica el modo en que puede afectar a diversos aspectos de nuestra vida cotidiana, desde estar en donde estamos hasta ver o no la Superliga y “morir antes de morir”. La séptima parte se centra en el mundo de la política y de las tensiones a las que se halla sometido el mundo desde la perspectiva proporcionada por la medicina cuerpo-mente y sugiere algunas formas en que la atención plena puede contribuir a la curación y la transformación del cuerpo político y del mundo. La octava parte, por último, ubica nuestra vida y los retos a los que actualmente nos enfrentamos en un contexto mayor de la evolución y de nuestra especie, poniendo de relieve la existencia de dimensiones ocultas que pueden permitirnos vivir nuestra vida instante tras instante y día tras día como si realmente importase.

1. Steven Chu, Stanford University, Premio Nobel de física, Mind and Life Institute, Diálogo X, Dharamsala (India), octubre de 2002.

PARTE I:

LA MEDITACIÓN NO ES LO QUE CREEMOS

El rango de lo que pensamos y hacemos
está limitado por aquello que no advertimos.

R.D. LAING

Eso está en mí… no sé lo que es…
pero sé perfectamente que está en mí.

WALT WHITMAN

LA MEDITACIÓN NO ES PARA PUSILÁNIMES

No es fácil, en una época como la actual en la que las cosas discurren tan rápidamente, hablar de la belleza y de la riqueza eternas del momento presente. Pero lo cierto es que, cuanto más aprisa discurren las cosas, más importante es restablecer el contacto –hasta morar incluso– en lo atemporal porque, en caso contrario, corremos el riesgo de desconectarnos de dimensiones de nuestra humanidad esenciales para convertir el sufrimiento, la locura y la confusión del cuerpo y de la mente –a los que, genéricamente, nos referimos como "enfermedad"– en bienestar, felicidad y sabiduría. Porque, aunque no lo parezca y, en ocasiones, nos refiramos a esos sentimientos y estados con el nombre de "estrés", se trata, en realidad, de una enfermedad dolorosa que siempre va acompañada de una sensación subyacente de insatisfacción.

En 1979 fundé la Stress Reduction Clinic pero, desde entonces, las cosas han cambiado mucho, el ritmo de la vida se ha acelerado y también son mayores los peligros que hoy en día nos acosan, hasta el punto de que hay ocasiones en que me pregunto «¿A qué estrés me refería?» Si entonces era ya importante afrontar

directamente la situación y las circunstancias personales en que nos encontrábamos y descubrir formas nuevas y creativas de ponernos al servicio de la salud y de la curación, mucho más lo es en un mundo como el actual en el que, independientemente de que la mayor interconexión parezca tornarlo cada vez más pequeño, los acontecimientos se desarrollan a un ritmo más acelerado y caótico.

En épocas como éstas en las que la aceleración crece de manera exponencial, cada vez es más urgente aprender a morar en lo atemporal, auténtica fuente del consuelo y de la visión clara y esencia misma del programa que, desde sus orígenes, ha desarrollado la Stress Reduction Clinic. Y no me refiero tanto a que, tras varios años de lucha, consigamos acceder a la belleza atemporal de la conciencia meditativa y a una vida más eficaz, satisfactoria y pacífica, sino a la posibilidad de alcanzar, en este mismo instante, lo atemporal, que siempre se halla frente a nuestras propias narices. De lo que se trata es de acceder a potencialidades que, en la actualidad, se encuentran ocultas debido a nuestra negativa a permanecer presentes, deslumbrados, hipnotizados o asustados por el futuro o por el pasado, arrastrados por la corriente de los acontecimientos, por nuestra insensibilidad y por nuestras reacciones automáticas y preocupados –cuando no obsesionados– por lo que inadvertidamente etiquetamos como "urgente" y perdiendo al mismo tiempo la posibilidad

de acceder a lo que es más importante, fundamental y hasta vital para nuestro bienestar, nuestra salud y nuestra supervivencia. Estamos tan acostumbrados a quedarnos absortos por el futuro y el pasado que habitualmente carecemos de toda conciencia del instante presente y tenemos un escaso control –si es que tenemos alguno– sobre los altibajos a que afectan a nuestra vida y a nuestra mente.

La frase con la que se inicia el folleto en el que describimos el programa de entrenamiento y de retiros de atención plena que ofrece nuestro instituto, el Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society (el CFM) a profesionales de salud y líderes del mundo empresarial dice: «La meditación no es para los pusilánimes ni para quienes se han acostumbrado a negar los anhelos más profundos de su corazón», una frase con la que pretendemos desalentar a quienes se muestran renuentes a enfrentarse a lo atemporal, a quienes no lo entenderían y a aquellos otros cuya mente y corazón están tan ocupados que carecen del necesario espacio para aprovechar esta oportunidad y permitirse esta experiencia.

Porque el caso es que, si tales personas se inscribieran en alguno de nuestros programas, malgastarían la ocasión luchando consigo mismas y pensando que la práctica de la meditación es un absurdo, una tortura o

una pérdida de tiempo. De ese modo, las resistencias y justificaciones les llevarían a desaprovechar los breves y preciosos momentos que tendríamos para trabajar juntos.

Es de suponer por tanto que quienes se inscriben en esos retiros lo hacen gracias a esa frase o a pesar de ella. En cualquiera de los casos, sin embargo, ésa ha sido precisamente nuestra intención, alentar el interés de quienes están dispuestos a explorar el paisaje interior de la mente y del cuerpo y el dominio de lo que los antiguos maestros chinos taoístas y chan denominaban no hacer, el dominio de la auténtica meditación, en la que, si bien parece que no se estuviera haciendo nada, tampoco deja de hacerse nada importante y, como consecuencia de ello, puede manifestarse claramente en el mundo la misteriosa energía de un no-hacer abierto y despierto.

La corriente de las obligaciones nos arrastra hasta obligarnos a soslayar los anhelos más silenciosos de nuestro corazón. La meditación es muy simple, pero con ello no queremos decir que sea sencilla y placentera. Ni siquiera es fácil, en medio del estilo de vida tan ocupado en el que solemos hallarnos inmersos, disponer de tiempo para ejercitar regularmente una práctica conjunta, y con demasiada frecuencia nos olvidamos de que, en todos y cada uno de los momentos de nuestra vida, tenemos la posibilidad de ejercitar la práctica “informal” de la atención plena. Pero hay veces en que

ya no podemos seguir ignorando las necesidades de nuestro corazón y nos vemos misteriosamente impelidos hacia situaciones en las que no querríamos estar, empujados hacia lugares que habíamos visitado siendo niños, hacia un bosque, un retiro de meditación, un libro, una clase o una conversación que posibilitan la manifestación de algún aspecto ignorado de nosotros mismos y permiten un reconocimiento que pone fin a los anhelos insaciables de nuestro corazón.

El universo de la atención plena nos abre a dimensiones de nuestro ser que pueden llevar mucho tiempo reprimidas, desatendidas o ignoradas. Como luego veremos, la atención plena puede influir muy poderosamente en el desarrollo de nuestra vida y, por ese mismo motivo, afectar también al mundo –que incluye a la familia, el trabajo, la sociedad, el modo en que nos vemos a nosotros mismos como personas, lo que yo llamo "el cuerpo político" y hasta el cuerpo del mundo (formado por todos nosotros)– en el que estamos inmersos. Y todo ello es posible gracias a que la práctica de la atención plena moviliza la estrecha y profunda relación existente entre interior y exterior y entre ser y hacer.

Todos estamos inconsútilmente unidos en la trama de la vida y en la urdimbre de lo que podríamos llamar mente, una esencia invisible e intangible que posibilita la sensibilidad, la conciencia y el conocimiento necesarios para transformar la ignorancia en sabiduría y

la discrepancia en resolución y concordia. La conciencia nos ofrece un refugio seguro para recuperarnos y descansar, un refugio que no se halla en un futuro imaginario en el que las cosas supuestamente serán "mejores", estarán bajo nuestro control o habremos "mejorado", sino en un presente tranquilo, gozoso, creativo, armonioso y dinámico. Por más extraño que pueda parecernos, la atención plena nos permite degustar y encarnar, en todos y cada uno de los instantes de nuestra vida, lo que más profundamente deseamos, lo que más se nos escapa y que, de forma paradójica, más cerca se halla de nosotros, la estabilidad, la paz mental y todo lo que las acompaña.

La paz no es, desde una perspectiva microcósmica, ajena a este instante, mientras que, desde un punto de vista macrocósmico, es algo a lo que, de un modo u otro, todos aspiramos, especialmente cuando va acompañada de la justicia y del reconocimiento de nuestra humanidad y de nuestros derechos fundamentales. La paz es algo que podemos generar si aprendemos a despertar un poco más como individuos y mucho más como especie, si aprendemos a ser lo que ya somos y a morar en el potencial esencial que nos corresponde a todos los seres humanos. Como dijo en cierta ocasión Thich Nhat Hanh, el maestro zen vietnamita de la atención plena y activista de la paz: «No hay ningún camino que conduzca hasta la paz, la paz es el camino». Y es que, en un sentido muy profundo, el paisaje externo del mundo y el paisaje

interno del corazón son no-dos.

El mejor modo de cultivar la atención plena, a la que podríamos considerar como una conciencia abierta y sin juicio instante tras instante, no consiste tanto en pensar como en meditar, y encuentra su mejor expresión en la tradición budista, que la considera la esencia de la meditación. Por ello he decidido salpicar este libro con alguna que otra referencia al budismo y a su relación con la práctica de la atención plena. Y lo hago con la intención de facilitar la comprensión y de beneficiarnos de lo que esta extraordinaria tradición, que se remonta a unos dos mil quinientos años atrás, puede proporcionarnos en este momento histórico concreto.

Desde mi punto de vista, sin embargo, no es el budismo lo que ahora nos importa. Bien podríamos considerar al Buda como un genio de su época, un gran científico, una figura tan descollante, al menos, como Darwin o Einstein, que sólo disponía de la herramienta de su mente para investigar la naturaleza del nacimiento y de la muerte y la aparente inevitabilidad del sufrimiento. Para llevar a cabo su investigación, el Buda tuvo que empezar entendiendo, desarrollando, perfeccionando y aprendiendo a calibrar su instrumento (es decir, su mente), igual que los científicos de laboratorio se ven hoy en día obligados a comprender, desarrollar, perfeccionar y calibrar los instrumentos

empleados por la ciencia para expandir sus sentidos –gigantescos telescopios ópticos o radiotelescopios, microscopios electrónicos o escáneres TEP (tomografía de emisión de positrones)– y adentrarse luego en la exploración de la naturaleza del universo y del inmenso conjunto de fenómenos interconectados que se despliegan en su interior, ya sea en el dominio de la física y de los fenómenos físicos, como en el de la química, la biología, la psicología o cualquier otro campo de investigación.

Para afrontar este reto, el Buda y sus seguidores llevaron a cabo una investigación profunda sobre la naturaleza de la mente y de la vida y sus esfuerzos de autoobservación les condujeron a descubrimientos muy interesantes que les permitieron esbozar el mapa de un territorio por esencia humano que, independientemente del contenido concreto de nuestros pensamientos, de nuestras creencias y de nuestras culturas, todos compartimos. Los métodos que utilizó y los descubrimientos a los que condujo su investigación son universales y no tienen que ver con "ismos", ideologías, religiones ni sistemas de creencias. En este sentido, se asemejan a los descubrimientos realizados por la ciencia y la medicina, marcos de referencia que, como desde sus mismos inicios sugirió el Buda a sus seguidores, pueden ser corroborados por cualquier ser humano.

La gente suele creer que alguien como yo, que practica y enseña la atención plena, debe ser budista. Pero lo

cierto es que, aunque hubo un período en mi vida en que me consideraba budista, practiqué –y sigo practicando– el budismo y respeto y considero muy positivamente las distintas tradiciones y prácticas budistas, cuando me lo preguntan, suelo responder que no soy budista y que no me he convertido al budismo, sino que soy un estudiante y un devoto de la meditación budista, porque sé por experiencia propia que sus enseñanzas y prácticas son muy profundas, reveladoras y curativas y son de aplicación universal. Esto es lo que he descubierto durante los últimos cuarenta años tanto en mi propia vida como en la de las muchas personas con las que he tenido el privilegio de trabajar y practicar. Y lo cierto es que sigo estando profundamente conmovido e inspirado por los maestros y los no maestros, tanto orientales como occidentales, cuya vida encarna la sabiduría y la compasión que caracteriza a esas enseñanzas y a esas prácticas.

La práctica de la atención plena es, en mi opinión, una aventura amorosa con la esencia de la vida, una aventura con lo que es, con lo que podríamos llamar "la verdad" y que, para mí, incluye la belleza, lo desconocido y lo posible, las cosas tal cual son, simultáneamente presentes aquí y ahora (puesto que todo está ya aquí) y también en todas partes (porque todo está también ya ahí). Como ya hemos dicho y repetiremos muchas más, la atención plena también siempre se halla presente porque, en última instancia, no

hay otro tiempo más que éste.

Aquí, ahora, siempre y en todas partes disponemos del espacio suficiente para comenzar a trabajar, en el caso de que estemos dispuestos a arremangarnos y emprender el trabajo de lo atemporal, el trabajo de no-hacer, el trabajo de encarnarse conscientemente en su vida tal y como se despliega instante tras instante. Se trata, ciertamente, de una empresa que, pese a hallarse más allá del tiempo, requiere de toda una vida.

No existe cultura ni forma de arte que posea el monopolio de la verdad o de la belleza, ya sea con mayúsculas o con minúsculas. Por ello, en la investigación que estamos a punto de emprender, me ha parecido útil e ilustrativo servirnos, tanto en las siguientes páginas como en nuestra vida, de la obra de poetas muy diversos, esas personas tan especiales que han dedicado su vida al lenguaje que unifica la mente y el corazón. Porque el hecho es que los grandes poetas –como los grandes yoguis y maestros de las tradiciones meditativas– han investigado en profundidad la mente y las palabras y la realización íntima que existe entre el paisaje interno y el paisaje externo. No es casual que las tradiciones meditativas expresen poéticamente sus visiones y sus comprensiones porque, a fin de cuentas, los yoguis y los poetas son los exploradores intrépidos de lo que es y los custodios explícitos de lo que puede

ser.

Como sucede con todo arte verdadero, las lentes que nos han legado los grandes poetas no sólo aumentan nuestra visión sino, lo que todavía es más importante, nuestra capacidad de experimentar la intensidad y relevancia de nuestra situación, de nuestro psiquismo y de nuestra vida. Por ello nos ayudan a comprender dónde debemos aplicar la práctica de la meditación para abrirnos y atisbar lo que podemos llegar a sentir y saber. La poesía brota por igual en todas las culturas y tradiciones del planeta hasta el punto de que bien podríamos decir que los poetas son –y siempre han sido– los custodios de la conciencia y el alma de la humanidad y que nos muestran aspectos muy diversos de una verdad que debe ser reconocida y contemplada. Los poetas norteamericanos, centroamericanos, sudamericanos, chinos, japoneses, europeos, turcos, persas, indios, africanos, cristianos, judíos, islámicos, budistas o hindúes, tanto animistas como clásicos, tanto hombres como mujeres y tanto antiguos como modernos, nos ofrecen un misterioso regalo que haríamos bien en valorar, degustar y explorar. Ellos nos facilitan, en cualquier tiempo y lugar, las gafas con las que atisbar lo esencial, que se oculta más allá de lo esperado y favorecen así el autoconocimiento. Pero no debemos engañarnos, porque la visión que nos proporcionan esas gafas no siempre es consoladora sino que, en muchas ocasiones, puede llegar a ser muy perturbadora e inquietante. Quizás debamos

escuchar atentamente sus poemas, porque nos revelan el espectro completo de luces y sombras que atraviesan los filtros de nuestra mente y movilizan las corrientes subterráneas de nuestro corazón. En sus momentos más inspirados, los poetas expresan lo inefable y, en tales ocasiones, por alguna misteriosa gracia otorgada por las musas y el corazón, se transfiguran en maestros de la palabra que trascienden las palabras, forjando, modelando y apuntando hacia lo inefable y permitiendo que nuestra participación les insufle vida. Los poemas cobran nueva vida cuando permitimos que su lectura o su escucha nos conmueva, cuando nuestra sensibilidad e inteligencia pende de cada palabra, de cada evento y de cada instante, cuando nuestra respiración se suspende al evocarlos y cuando el poder sugestivo de sus imágenes nos transporta, más allá de todo artificio, de vuelta a nosotros y a lo que realmente es.

Hagamos ahora un alto en nuestro camino para sumergirnos en las aguas de la claridad y de la angustia y zambullirnos en los esfuerzos realizados por una humanidad que ansía conocerse, recordar lo que ya sabe –llegando incluso, en ocasiones, a conseguirlo– y, en un acto profundamente amoroso y siempre generoso y compasivo –aunque casi nunca emprendido con ese objetivo–, esbozar nuevas formas de profundizar nuestra vida y nuestra visión y valorar y celebrar, de ese modo, qué y quiénes somos y en qué podemos llegar a convertirnos.

*

Mi corazón despierta
   pensando en llevarte noticias

de algo

que te concierne
   y concierne a muchos hombres.

Pero no las escucharás.

si sólo prestas oído a las novedades
porque sólo se encuentra en los poemas despreciados.

Resulta difícil

escuchar lo nuevo en los poemas,
   pero el hombre muere miserablemente a diario

por falta

de lo que en ellos alienta.

William Carlos Williams

*

Afuera, la noche helada del desierto,
pero esta otra noche es cálida y amable.

Deja que el paisaje se cubra de una costra espinosa,
porque aquí tenemos un hermoso jardín.
Los continentes estallan, y
las ciudades, los pueblos y todo
acaban convirtiéndose en una bola chamuscada y renegrecida.

Escuchamos noticias que añoran ese futuro,
pero la auténtica noticia
es que no hay noticia alguna.

RUMI

UN TESTIMONIO
DE LA INTEGRIDAD HIPOCRÁTICA

Estoy tumbado con casi quince pacientes en el suelo alfombrado de la flamante y espaciosa sala de conferencias de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts iluminada por la luz crepuscular de una tarde de comienzos de otoño. Es la clase inaugural del primer ciclo de la Stress Reduction and Relaxation Program, anteriormente conocida como Stress Reduction Clinic, y estoy a punto de dirigir una meditación conocida como "observación del cuerpo", mientras todos permanecemos acostados boca arriba sobre alfombrillas recubiertas de telas de distintos y llamativos colores apiñadas en un extremo de la habitación para que todos los presentes puedan escuchar mejor mis indicaciones.

En medio de un largo período de silencio, se abre súbitamente la puerta y entra un grupo de unas treinta personas ataviadas con largas batas blancas que siguen a un hombre alto y de aspecto majestuoso. El hombre se acerca a grandes zancadas y me mira, mientras yo permanezco acostado sobre el suelo, con camiseta negra, pantalones negros de kárate y descalzo, y luego, con

aspecto entre sorprendido e inquisitivo, echa un vistazo a la habitación.

Después vuelve a mirarme y, tras una larga pausa, pregunta:

-¿Qué están haciendo aquí?

Yo permanezco tumbado y lo mismo hacen los demás, quietos como cadáveres sobre sus alfombrillas y con la atención suspendida en algún punto ubicado entre los pies (donde habíamos comenzado) y la parte superior de la cabeza (hacia donde nos dirigíamos), mientras las batas blancas asoman silenciosa y amenazadoramente de entre las sombras que hay detrás de esa presencia dominante.

–Estamos iniciando el nuevo programa de reducción del estrés que ha puesto en marcha el hospital– respondo, todavía tumbado, preguntándome qué diablos estará ocurriendo.

–A nosotros nos han asignado esta sala –responde mi interlocutor– para celebrar una reunión extraordinaria del departamento de cirugía de la facultad y sus hospitales asociados.

Entonces me pongo en pie y, cuando mi cabeza llega a la altura de su hombro, me presento. Luego añado:

—Ignoro lo que pueda haber ocurrido. Le aseguro que hablé un par de veces con administración para asegurarme de que, durante las diez próximas semanas, dispondríamos de esta sala de cuatro a seis de la tarde.

Él me mira de arriba abajo, elevándose sobre mí con su bata blanca, en uno de cuyos bolsillos podía leerse bordado en azul su nombre, «Doctor H. Brownell Wheeler, Jefe de Cirugía». Jamás nos habíamos visto y era evidente que no estaba al tanto de la puesta en marcha de nuestro nuevo programa. ¡Menudo espectáculo debíamos ofrecer, en chándal, descalzos y sin calcetines! Frente a nosotros se hallaba una de las personalidades más importantes de la facultad, viendo cómo pasaba el tiempo de su apretada agenda y sin poder empezar la reunión que debía dirigir[1] a causa de un problema inesperado y, a primera vista, muy extraño, encabezado por alguien que no parecía desempeñar ningún cargo en el centro médico.

Entonces miró de nuevo a los presentes que, a esas alturas, ya se habían semiincorporado, apoyando los codos en las alfombrillas, para ver lo que ocurría y preguntó sin dejar de mirarnos:

–¿Son pacientes del hospital?

–Sí –repliqué–, lo son.

–Entonces –concluyó– buscaremos otro lugar para celebrar nuestra reunión —y, dando media vuelta, se dirigió hacia la puerta seguido de toda la comitiva que le acompañaba.

Yo le di las gracias, cerré la puerta tras ellos y regresé a mi lugar para reanudar nuestro trabajo.

Así fue como conocí a Brownie Wheeler y, en ese

mismo instante, supe que iba a trabajar a gusto en ese centro.

Años más tarde, después de que Brownie y yo nos hiciéramos amigos, le recordé ese episodio y le comenté lo mucho que me había impresionado el respeto incondicional que mostró entonces por los pacientes del hospital. Lo más curioso, sin embargo, fue la poca importancia que le concedió porque, en su opinión, se había limitado a aplicar el principio de dar prioridad, en la medida de lo posible, a las necesidades de los pacientes.

Entonces me enteré de que practicaba la meditación y valoraba muy positivamente la relación entre la mente y el cuerpo y la importancia médica de aquélla. Brownie acabó convirtiéndose, durante más de dos décadas, en un infatigable defensor de la Stress Reduction Clinic, y hoy en día, después de haber renunciado al cargo de jefe de cirugía, es uno de los líderes del movimiento que trata de hacer más amable y digno el proceso de la muerte.

El hecho de que en esa remota ocasión no tratara de aprovechar su poder y autoridad para inclinar la balanza en su favor me convenció de que acababa de ser el testigo de un ejemplo manifiesto de sabiduría y compasión, algo bastante inusual en nuestra sociedad. El respeto que ese día mostró hacia los pacientes era precisamente el objetivo de la práctica de la meditación que recién estábamos iniciando cuando súbitamente se abrió la puerta de la sala de conferencias, es decir, la

aceptación profunda e incondicional de nosotros mismos y el cultivo y desarrollo de nuestras potencialidades más transformadoras y curativas. La amabilidad mostrada esa tarde por el doctor Wheeler constituye el exponente más claro de su respeto por los antiguos principios de la medicina hipocrática que tanto y de tantos modos –más allá de las meras palabras– necesita nuestro mundo. Su actitud y su conducta fueron ese día mucho más ilustrativas que las más hermosas palabras.

---

1. Más tarde me enteré de que esa reunión había sido convocada para tratar de corregir y eliminar algunas de las fricciones y resentimientos generados por el intento del relativamente nuevo centro médico de establecer un programa de actuación "integral" en la Universidad de Massachusetts que acabara con la diversidad de programas llevados a cabo en los distintos hospitales de la comunidad. Eran muchas, pues, las expectativas que el doctor Wheeler tenía depositadas en una reunión celebrada en un entorno tan agradable y acogedor.

LA MEDITACIÓN
ESTÁ EN TODAS PARTES

Imaginen a pacientes meditando y haciendo yoga por prescripción facultativa en hospitales y centros de salud de todo el país y de todo el mundo. A veces son los médicos los que imparten la enseñanza mientras que, en otras ocasiones, se integran en el programa meditando junto a sus pacientes.

Después de participar en un retiro de siete días de duración orientado a profesionales de la salud que querían entrenarse en un programa de reducción del estrés basado en la atención plena (PREBAP) [mindfullness-based stress reduction (MBSR)] que tuvo lugar en California, Andries Kroese, un destacado cirujano vascular de Oslo que llevaba treinta años practicando meditación y asistiendo periódicamente a retiros de vipassana[1] en la India, tomó finalmente la decisión –que llevaba mucho tiempo acariciando– de reducir el tiempo dedicado a la práctica quirúrgica y entregarse a su pasión de enseñar meditación a sus colegas y pacientes de la península escandinava. Entonces escribió un libro sobre la reducción del estrés basada en la atención plena que acabó convirtiéndose en

un best seller en Noruega y Suecia.

Un buen día, me telefoneó Howard Nudelman, cirujano de El Camino Hospital de Mountain View (California), para decirme que acababan de diagnosticarle un melanoma y que no creía que le quedase mucho tiempo de vida. También me dijo que estaba familiarizado con la meditación y que había descubierto su extraordinario poder para transformar la vida personal. Según me explicó, después de haber leído mi libro Vivir con plenitud las crisis se dio cuenta de que había descubierto el modo de llevar a cabo lo que, durante tanto tiempo, había estado soñando, aplicar la meditación, al ámbito de la medicina y que, durante el tiempo que le quedara de vida, quería trabajar en ese sentido en su hospital. Un mes más tarde vino a visitarnos con un equipo de médicos y administrativos y, poco más tarde, puso en marcha un programa de reducción del estrés basado en la atención plena dirigido por Bob Stahl, un extraordinario monitor de meditación, cuyo éxito no tardó en obligarle a recabar la colaboración de otros monitores. De eso hará ya más de diez años. Howard nunca se molestó en decirme que dirigía un grupo que estaba tratando de establecer un centro de meditación de la atención plena en el área de la bahía (que finalmente acabó convirtiéndose en el Spirit Rock Meditation Center de Woodacre, [California]). Murió al año de su visita y nuestro jefe de cirugía, Brownie Wheeler, a quien le había presentado

durante su visita, pronunció, a fines de ese año en California, el discurso inaugural de la Howard Nudelman Memorial Lecture.

El Camino Hospital es actualmente uno de los treinta hospitales, centros médicos y clínicas del área de San Francisco que ofrecen a sus pacientes la posibilidad de participar en el PREBAP, entre los cuales se cuentan, en el momento de escribir este libro, diecisiete del sistema Kaiser-Permanente en el norte de California, un método que no se limita a enseñar a los pacientes, sino también a los médicos y al personal administrativo. En la actualidad, el PREBAP se aplica desde Seattle hasta Miami, desde Worcester (Massachusets), donde comenzó, hasta San Diego (California), desde Whitehorse (Territorio del Yukón) hasta Vancouver, Calgary, Toronto y Halifax, desde Hong Kong hasta Gales, y desde México hasta Buenos Aires. También se lleva a cabo en Ciudad del Cabo (Sudáfrica), en Australia y en Nueva Zelanda y, desde hace mucho tiempo, en los centros médicos de Duke, Stanford, la Universidad de Wisconsin, la Universidad de Virginia, el Jefferson Medical College y otros destacados centros médicos de todo el país. Cada vez son más los científicos que realizan investigaciones clínicas sobre las aplicaciones de la atención plena en los ámbitos de la medicina y la psicología, y hasta existe una nueva terapia orientada a impedir la reincidencia de la depresión, llamada terapia cognitiva basada en la atención plena [mindfullnes-based cognitive therapy

(MBCT)], cuya eficacia –puesta de relieve por varias investigaciones clínicas– está despertando un gran interés dentro el ámbito de la psicología clínica.

Hace treinta años parecía casi inconcebible que los mundos académico y clínico reconociesen la importancia de la meditación y del yoga… y no digamos ya que acabasen empleándolos. Hoy en día, sin embargo, su uso es tan habitual que ni siquiera se los considera recursos alternativos, sino que forman parte del arsenal de herramientas habitualmente empleadas por la medicina. Cada vez son más los hospitales que forman a sus alumnos y al personal administrativo en los programas de la atención plena. Hay hospitales en los que hasta se enseña meditación a los pacientes de la unidad de trasplantes de médula ósea, un método muy sofisticado y agresivo que constituye uno de los últimos recursos médicos. Este programa pionero está siendo dirigido por mi antigua colega de la Stress Reduction Clinic, Elana Rosenbaum, que sufrió un trasplante óseo de médula cuando se le diagnosticó un linfoma y cuya calidad humana –puesta de relieve durante las complicaciones que sufrió después de un tratamiento que la condujo al umbral de la muerte– sorprendió tanto al personal administrativo y médico de la unidad que muchos de ellos se aprestaron a seguir el programa y aprender la práctica de la atención plena para brindarlo después a los pacientes de sus respectivas unidades. También existen programas PREBAP para los residentes de los

barrios más conflictivos y para los "sin techo". En los Estados Unidos hay programas PREBAP que se imparten completamente en español. En la actualidad hay programas de la atención plena dirigidos hacia el tratamiento del dolor, a enfermos de cáncer, a pacientes que padecen de enfermedades cardíacas y a futuros padre y también son muchos los pacientes que no esperan a que sus médicos les sugieran la conveniencia de seguir ese tipo de programas, sino que simplemente los solicitan y los emprenden por su propia cuenta.

La meditación de la atención plena se enseña hoy en día en algunos bufetes de abogados y también se imparte a los alumnos de las facultades de derecho de Yale, Columbia, Harvard, Missouri y otras universidades. En 2002 tuvo lugar, en la facultad de derecho de la Universidad de Harvard, un congreso sobre la atención plena, el derecho y la resolución alternativa de conflictos, cuyas ponencias se vieron recogidas ese mismo año en un número monográfico de la Harvard Negotiation Law Review. Son muchos los abogados de prominentes bufetes que, hoy en día, practican yoga y meditación. Un abogado vestido con traje y corbata ocupó recientemente la portada del suplemento dominical del Boston Globe Sunday Magazine haciendo la postura del árbol, sonriendo y sin calcetines a modo de ilustración de un artículo titulado «The New (Kinder, Gentler) Lawyer».

¿Qué es lo que está sucediendo?

Los líderes del mundo empresarial asisten a rigurosos retiros de meditación de cinco días ofrecidos por el CFM, que comienzan a las seis en punto de la mañana porque, según dicen, quieren entrenarse en la atención plena y la reducción del estrés, y aportar, de ese modo, una mayor conciencia a la vida de la empresa y a la empresa de la vida. Algunas escuelas pioneras, tanto públicas como privadas, están poniendo en marcha programas de atención plena en los ámbitos de la enseñanza primaria, media y superior. Durante la temporada en que Phil Jackson ejerció de entrenador de los Chicago Bulls, el equipo aprendió y practicó la atención plena bajo la tutela de George Mumford, que también dirigió nuestro proyecto en el ámbito carcelario y cofundó nuestra clínica de la PREBAP en los barrios conflictivos. Cuando Jackson se trasladó a Los Angeles a entrenar a los Lakers, también enseñó la práctica de la atención plena. Y hay que decir que ambos equipos fueron campeones de la NBA (los Bulls cuatro veces y los Lakers en un par de ocasiones). También debemos decir que el hermano de Jackson enseña PREBAP en la facultad de medicina de la UVA Medical School de Charlottesville (Virginia). Y reseñemos por último que, en la actualidad –y no sólo en nuestro país, sino también en lugares como Gran Bretaña y la India– las prisiones ofrecen programas de meditación en los que participan conjuntamente los presos y el personal administrativo.

Un verano tuve la ocasión de codirigir, junto a Kurt

Hoelting, pescador y maestro de meditación de Inside Passages, un retiro de meditación para activistas medioambientales que incluían, además de la meditación sedente, el yoga y paseos meditativos, excursiones meditativas en kayak. El retiro tuvo lugar en las islas exteriores aisladas del vasto territorio virgen de la bahía de Tebenkof, en el sudeste de Alaska, a donde llegamos en hidroavión. Cuando volvimos al pueblo después pasar ocho días en pleno bosque, el artículo de portada de Time Magazine (4 de agosto de 2003) versaba sobre la meditación. El mismo hecho de que se tratara de un artículo destacado en portada y de que incluyese detalladas descripciones sobre los efectos de la meditación en el cerebro y la salud constituye un claro indicador del grado en que la meditación ha acabado impregnando el pensamiento prevalente de nuestra cultura. Ya no podemos seguir pensando, pues, que se trata de una actividad marginal que sólo interesa a unos cuantos locos.

Son muchos los centros de meditación que, en la actualidad, están floreciendo en todas partes, brindando retiros, clases y talleres que cada vez llegan a más personas dispuestas a aprender y practicar. El yoga jamás ha sido tan popular como lo es ahora, ha tenido su propia portada en Time hará aproximadamente un año y son muchas las personas, tanto niños como adultos de todo el mundo, que están empezando a practicarlo. En 2003, la revista Time dedicó un número especial a la

medicina cuerpo-mente y lo mismo hizo Newsweek en 2004, ambos centrados en el tema de la meditación.

¿Qué es lo que está ocurriendo? Bien podríamos decir que estamos asistiendo a los primeros estadios del despertar de nuestra cultura a las potencialidades que se ocultan en nuestro interior, al cultivo de la conciencia y a la familiarización con la quietud y el silencio. Estamos empezando a darnos cuenta de la capacidad del momento presente para aumentar la claridad y la comprensión mental, la estabilidad emocional y la sabiduría. La meditación, dicho en otras palabra se ha establecido entre nosotros, ha dejado de ser algo exótico y ajeno a nuestra cultura y es hoy en día tan americana como cualquier otra cosa. Y, dado el estado del mundo y las enormes fuerzas que inciden en nuestras vidas, no nos queda más remedio que decir que lo ha hecho en el momento más oportuno.

Pero recuerden, ¡la meditación no es lo que creemos!

---

1. Meditación de la atención plena empleada en la tradición budista Theravada.

LOS COMIENZOS

Desde comienzos a finales de la década de 1970, estudié con el maestro zen coreano Seung Sahn, que literalmente significa “Montaña Alta”, el nombre de la montaña china en la que, según se dice, alcanzó la iluminación Hui Neng, el sexto patriarca zen. Todos creíamos que realmente se llamaba Soen Sa Nim, pero recientemente he descubierto que su nombre significa “honrado maestro zen”.

Seung Sahn había llegado de Corea y había acabado recalando en Providence (Rhode Island), donde algunos alumnos de la Universidad de Brown acabaron “descubriéndole” desempeñando el insólito trabajo (aunque no tardamos en darnos cuenta de que, en su caso, todo era insólito) de reparar lavadoras en una pequeña tienda propiedad de unos amigos coreanos. Esos estudiantes organizaron en torno a él un grupo informal para descubrir quién era y lo que tenía que ofrecer que acabó convirtiéndose en el Providence Zen Center, donde en las décadas siguientes se multiplicó en muchos otros centros repartidos por todo el mundo que hoy en día se dedican a impartir las enseñanzas de Soen Sa Nim.

Un colega estudiante me habló de él y un buen día me decidí a viajar a Providence para conocerle. Había algo en él que le convertía en una persona realmente fascinante. En primer lugar, se trataba de un maestro zen –sea esto lo que sea– que reparaba lavadoras y parecía muy feliz de hacerlo. Tenía un rostro redondo muy sincero y atractivo. Siempre estaba totalmente presente y era él mismo, sin engaños ni ínfulas de ningún tipo. Su cabeza estaba rapada porque, en su opinión, el cabello es “la hierba de la ignorancia” y decía que los monjes tenían que rapárselo regularmente. Llevaba divertidos zapatos blancos sin cordones tan grandes que parecían pequeñas barcas (los monjes coreanos no utilizan el cuero, porque proviene de los animales) y, en los primeros tiempos, solía pasar el día en ropa interior aunque, cuando impartía enseñanza, llevaba largas túnicas de color gris y un sencillo kesha marrón, un cuadrado plano de pedazos de tela cosido en torno a su cuello que descansa sobre el pecho y que, en el zen, constituye un recordatorio de los andrajos con que vestían en China los primeros practicantes del zen. También usaba ropas más vistosas y coloridas para ocasiones y ceremonias especiales que realizaba para la comunidad budista coreana local.

Tenía una forma muy peculiar de hablar que se debía, al comienzo al menos, a sus dificultades con la gramática inglesa y a su desconocimiento del vocabulario. A pesar de todo ello, sin embargo, su pésimo inglés con acento

coreano era tan fresco que penetraba muy profundamente en la mente del oyente, porque jamás habíamos oído pensar de esa manera y no podíamos procesar sus comentarios del mismo modo en que solíamos hacerlo. Y, como suele ocurrir en tales circunstancias, muchos de sus discípulos empezaron a imitar su forma de hablar, diciendo cosas tales como: «Ve directo, no controles tu mente», «La flecha ya ha dado en el blanco», «Déjalo estar, simplemente déjalo estar» y «Ya sabes», que, si bien tenían sentido para ellos, resultaban muy extrañas para todos los demás.

Soen Sa Nim mediría poco más de metro setenta y cinco y no era ni delgado ni grueso, aunque quizás pudiera describírsele como una persona corpulenta. Parecía joven, pero debía tener unos cuarenta y cinco años. Según se decía, era muy conocido y respetado en Corea, pero había decidido trasladarse a Estados Unidos –donde, en esa época, estaba la acción– para transmitir allí su enseñanza. Los jóvenes americanos de comienzos de la década de 1970 tenían ciertamente mucha energía y estaban muy interesados en las tradiciones meditativas orientales, y él formaba parte de la oleada de maestros orientales de meditación que, entre los años 1960 y 1970, acabaron recalando en Estados Unidos. Los lectores interesados en sus enseñanzas, pueden leer Echando cenizas sobre el Buda, de Stephen Mitchell.

Soen Sa Nim solía comenzar sus intervenciones públicas tomando el pulido y nudoso bastón “zen” de tres ramas retorcidas que solía tener a mano y en el que, en ocasiones, apoyaba el mentón mientras contemplaba con atención a la audiencia. Después lo elevaba horizontalmente sobre su cabeza y rugía:

–¿Ven ustedes esto? –despertando el silencio y las miradas confundidas de los presentes y luego lo dejaba caer de golpe sobre el suelo o sobre una mesa que se hallaba frente a él–. ¿Escuchan esto? –preguntaba entonces, provocando más silencio y despertando más confusión en los presentes.

Entonces comenzaba la charla. A menudo no explicaba el significado de ese gambito de apertura pero, después de haberlo visto en repetidas ocasiones, su mensaje iba quedando cada vez más claro. El zen, la meditación o la atención no requieren de grandes complicaciones y la meditación no aspira a desarrollar una filosofía muy elaborada de la vida o de la mente. No tiene nada que ver con el pensamiento, sino con atenerse a las cosas más sencillas. ¿Está usted, en este mismo instante, viendo? ¿Está oyendo? El que ve y el que oye, sin adornos de ningún tipo, es la mente original, la mente original despojada de todo concepto, incluido el concepto de “mente original”. Eso ya está aquí, ya está presente y, ciertamente, resulta imposible de perder.

¿Quién es, pues, el que está viendo, cuando usted ve el bastón? ¿Ouién está escuchando cuando usted escucha el

sonido del bastón al caer? En el momento inicial de la percepción, antes de que el pensamiento se ponga en marcha y la mente segregue pensamientos tales como «¿Qué significará esto?», «Por supuesto que veo el bastón», «Eso es un bastón», «Creo que es la primera vez que veo un bastón así», «Me pregunto de dónde lo habrá sacado», «Seguramente será un bastón coreano», «Me gustaría tener un bastón como ése», «¿Será el único que tiene un bastón así?», «¡Qué genial!», «¡Vaya!», «¡Qué interesante parece la meditación!», «Yo también podría hacer eso», «¿Qué tal me quedaría a mí esa ropa?», etc.

O, en el caso de que escuche el sonido de un fuerte golpe, «Vaya forma más curiosa de iniciar una conversación», «Por supuesto que he escuchado el ruido» «¿Acaso cree que somos sordos?», «¿Ha caído realmente sobre la mesa?», «Seguro que habrá dejado una muesca en la mesa», «¡Vaya golpe!», «¿Cómo puede hacer eso?», «¿No sabe que la mesa debe pertenecer a alguien?», «¿Acaso no le importa?», «¡Qué persona tan extraña!».

De todo eso precisamente se trataba.

–¿Ve? Casi nunca vemos así.

–¿Oye? Casi nunca oímos así.

Los pensamientos, las interpretaciones y las emociones se ponen tan rápidamente en marcha después de cualquier experiencia –y, cuando hay expectativas, antes incluso de que se origine la experiencia– que apenas podemos decir que estábamos realmente "ahí" en el

momento original de la percepción, en el momento original de la audición porque, si lo hubiéramos estado, se hallaría “aquí” y no “ahí”.

En realidad, nosotros no vemos el bastón ni escuchamos el golpe, sino tan sólo nuestros conceptos. Nosotros evaluamos, enjuiciamos, divagamos, establecemos categorías y reaccionamos emocionalmente tan deprisa que solemos perdermos el momento de la percepción pura, el momento de la audición pura. En ese momento, al menos, podemos decir que hemos perdido nuestra mente y que nos hemos desconectado de nuestros sentidos.

Obviamente, durante esos momentos de inconsciencia, tendemos a perdernos y a sumirnos durante largos períodos de tiempo, sin darnos siquiera cuenta de ello, en pautas automáticas de pensamiento y sentimiento.

Así pues, cuando Soen Sa Nim nos preguntaba «¿Ven ustedes esto?» o «¿Escuchan ustedes esto?», la suya no era una pregunta tan trivial como, a primera vista, pudiera parecer. En realidad, estaba invitándonos a despertar del sueño del ensimismamiento y de la incesante cháchara que nos aleja de lo que realmente está ocurriendo en esos momentos a los que llamamos nuestra vida.

ULISES
Y EL VIDENTE CIEGO

A veces, para tratar de que alguien despierte a las cosas tal cual son, decimos «¡Sé sensato!» pero, como es fácil de advertir, nadie –incluidos nosotros mismos– se torna mágicamente sensato por el simple hecho de que alguien se lo pida. De hecho, hay veces en que toda su orientación –hacia sí mismos, hacia las situaciones o hacia los demás– requiere de un cambio radical. Pero ¿cómo llevar a cabo ese cambio? Hay veces en que, para despertar, necesitamos experimentar una crisis…, si tal crisis no acaba antes con nosotros.

Hay ocasiones en las que, para indicar que alguien está desconectado de la realidad, decimos: «Es un insensato», pero lo cierto es que, en la mayor parte de los casos, no resulta nada sencillo recuperar el contacto perdido. ¿Qué debería hacer uno cuando ha llegado tan lejos? ¿Qué debería hacer una sociedad o incluso un mundo que se hubiera alejado tanto de los sentidos que cada uno centrase su atención en un aspecto diferente del elefante, pero nadie aprehendiese la totalidad? En tal caso, lo que anteriormente considerábamos un elefante se metamorfosea y se convierte en una especie de monstruo

que escapa de nuestro control hasta el punto de que somos incapaces de percibir y nombrar lo que es, como ciudadanos-espectadores que nos hubiésemos adentrado en el territorio de un emperador engañado con el "traje nuevo" invisible que acaban de confeccionarle.

Lo cierto es que, sin la necesaria práctica, resulta muy difícil volver a los sentidos, y por eso estamos, hablando en términos generales, muy poco entrenados. Nosotros no estamos muy familiarizados con los sentidos, no estamos muy familiarizados con aquellos aspectos del cuerpo y de la mente que participan, dependen o se ven conformados por los sentidos. Dicho en otras palabras, nuestra percepción y nuestra conciencia, tanto interior como exterior, se hallan completamente distorsionadas, y el modo más adecuado de corregir esa distorsión consiste en ejercitar una y otra vez nuestras facultades y nuestra atención. Tengamos en cuenta que lo que se fortalece, robustece y flexibiliza a través de ese tipo de entrenamiento –con frecuencia, todo hay que decirlo, con gran resistencia por nuestra parte– es mucho más interesante que un bíceps.

Nuestros sentidos –incluyendo, obviamente, nuestra mente– nos engañan la mayor parte del tiempo a causa de los hábitos y del hecho de que no son pasivos, sino que requieren de una evaluación y una interpretación activa y coherente en la que participan diferentes regiones cerebrales. Vemos, pero apenas si nos damos cuenta de que lo que vemos depende de la relación que

se establece entre nuestra capacidad de ver y lo que tenemos delante. Creemos que lo que pensamos está simplemente frente a nosotros, pero ignoramos que, en realidad, nuestra experiencia se ve seleccionada por los numerosos filtros impuestos por constructos inconscientes de pensamiento y por el modo misterioso en que parecemos estar vivos en el mundo que registramos a través de los ojos.

No cabe duda, pues, de que vemos ciertas cosas, pero que también, al mismo tiempo, quizás no vemos las más importantes. Nuestra forma de mirar es automática y está sujeta a los hábitos, lo que significa que nuestra mirada es limitada y que, en ocasiones, no vemos ni olemos siquiera lo que se halla ante nuestras propias narices. Vemos, por así decirlo, con el piloto automático, dando por sentado el milagro de la percepción que acaba convirtiéndose en parte del sustrato inadvertido con el que nos ocupamos de nuestras cosas.

Podemos tener hijos y pasar años sin verlos siquiera, porque lo único que “vemos” son las ideas, “teñidas” por nuestras expectativas y nuestros miedos que, al respecto, tenemos. Y lo mismo podríamos decir con todas y cada una de nuestras relaciones. Vivimos sumidos en el mundo natural, pero, la mayor parte de las veces, no nos damos cuenta de ello, pasamos por alto la milagrosa refracción de la luz del sol en la gota de agua que se halla depositada sobre una hoja y hasta soslayamos los distorsionados reflejos que nos proporcionan los

parabrisas y las ventanas. Y tampoco nos damos cuenta, hablando en términos generales, de que los demás, incluido el mundo natural que forma parte del paisaje que nos rodea –algo que conoceríamos mucho mejor si pasáramos una noche en mitad del bosque–, también nos ven y tienen de nosotros una visión que puede ser muy diferente de la que nosotros mismos tenemos.

Quizás la ceguera dominante y endémica que aqueja a los seres humanos sea una de las razones por las que Homero, en los mismos albores de la civilización occidental –hacia la mitad de su relato oral de la Odisea (en torno a -800 aC)–, llevó a Ulises a buscar a Tiresias hasta el borde del Hades para conocer su destino y lo que debía hacer para regresar a su hogar. Porque Tiresias era un vidente ciego y todos sabemos que, cuando aparece en escena un "vidente ciego", las cosas van a ponerse más interesantes y verdaderas. Con todo ello, Homero parece estar diciéndonos que la verdadera visión trasciende la mera visión física. De hecho, la vista puede llegar a convertirse, en este sentido, en un impedimento para encontrar nuestro auténtico camino. Debemos aprender a ver más allá de nuestra ceguera habitual y caracteriológica, producto, en el caso de Ulises, de su arrogancia y de su astucia, que eran, simultáneamente, su fortaleza y su perdición y, en consecuencia, un regalo incomparable para tener en

cuenta y del que aprender.[1]

Nosotros no sólo no vemos lo que está presente sino que, muy a menudo, vemos incluso lo que no está. ¡Un ejemplo claro de que el ojo y la mente construyen las cosas! Ello se debe, en parte, a nuestra imaginación creativa y, en parte –como evidencia el triángulo de la figura que presentamos a continuación (al que se conoce como triángulo de Kanizsa)–, a la configuración misma de nuestro sistema nervioso. Soen Sa Nim decía: «Si dices que esto es un bastón, te golpearé (con su bastón zen) treinta veces –cosa que ciertamente no hacía (pero que sí ocurría en la antigua China)–. Pero si, por el contrario, dices que no lo es, te golpearé treinta veces. ¿Qué es lo que respondes?». Para ello, Soen Sa Nim no usaba el triángulo de Kanizsa, sino cualquier objeto que tenía a mano. «Si dices que esto es un vaso, un reloj de pulsera, una roca, etc., te golpearé treinta veces y, si dices que esto no es un vaso, no es un reloj de pulsera, no es una roca, etc., te golpearé treinta veces. ¿Qué es lo que respondes?» Así era como nos enseñaba a no identificarnos con la forma ni con la vacuidad… o, al menos, a no mostrar esa identificación porque, a pesar de todos nuestros esfuerzos, nos identificábamos de continuo y seguíamos insistiendo, esperando aprender y crecer a lo largo del proceso, gracias al exquisito cuidado que ponía en su trato aparentemente desdeñoso.



Todos sabemos que, cuando percibimos a través de los ojos, vemos ciertas formas pero no otras, por más que se hallen delante mismo de nosotros. También podemos ser condicionados con facilidad a ver de ciertos modos, pero no de otros. A fin de cuentas, la selectividad de nuestra percepción es una habilidad de la que se sirven continuamente los prestidigitadores, cuya destreza desconcierta –al tiempo que deleita– a nuestra mente, desviando con habilidad nuestra atención y confundiendo el funcionamiento de nuestros sentidos.

En otro orden más general de cosas, las personas de diferentes culturas pueden percibir el mismo evento de maneras muy distintas, en función de sus sistemas de creencias y de su orientación porque, al contemplar el mundo a través de diferentes lentes mentales, perciben realidades también diferentes. No existe, en este sentido, ninguna realidad que sea completamente cierta, y la inmensa mayoría de ellas sólo lo son en cierta medida.

¿Son los americanos los liberadores de Irak o, por el contrario, son sus opresores? Responda con mucho cuidado a esta pregunta, porque su respuesta pondrá claramente de relieve lo identificado que se halle con su visión, una visión que sólo es parcialmente cierta y que, en consecuencia, sólo es también parcialmente verdadera.

Todos caemos con facilidad, en nuestra búsqueda de respuestas absolutas, en el pensamiento en blanco y negro. Es cierto que, de ese modo, nos sentimos mejor y más seguros, pero también lo es que nos tornamos mucho más ciegos. Esto es bueno y aquello es malo; esto es correcto y aquello está equivocado; nosotros somos fuertes y ellos débiles; nosotros somos inteligentes y ellos estúpidos; ella es un encanto y él un desastre, yo estoy destrozado y ellos están locos; él nunca saldrá de esto, ella es insensible y yo jamás podré hacer tal cosa… Una forma de pensar que parece no tener fin…

Todo estas afirmaciones son pensamientos que, aun parcialmente ciertos, tienden a ser distorsionadores y limitadores porque, en la mayor parte de los casos, en la vida real, las cosas sólo son ciertas de un modo relativo. No existe tal cosa como una persona alta, porque las personas sólo son relativamente altas y, del mismo modo, tampoco existe una persona inteligente, porque uno sólo es relativamente inteligente. Por ello, cuando contemplamos esa forma de pensar desde la perspectiva proporcionada por una conciencia más elevada,

descubrimos que tiende a ser demasiado rígida, limitadora e inevitablemente –al menos en parte– errónea. Así pues, cuando vemos y/o pensamos en blanco y negro, acabamos llegando de manera automática e irreflexiva a conclusiones demasiado fijas y limitadoras que, con frecuencia, distorsionan nuestra capacidad de encontrar, en medio de los altibajos de la vida, el camino de "vuelta a casa". El discernimiento –a diferencia del juicio–, por el contrario, nos enseña a ver, oír, sentir y percibir la existencia de infinitos matices de gris entre el pensamiento completamente negro y el pensamiento completamente blanco, entre lo absolutamente bueno y lo absolutamente malo. Así pues, nuestros juicios reflejos nos llevan a limitar de forma automática e inadvertida el rango posible de lo real y nos impiden ver el espectro completo de lo real, mientras que el "discernimiento sabio" nos ayuda a descubrir la existencia de múltiples posibilidades intermedias y a navegar adecuadamente a través de ellas.

Hay todo un campo de las matemáticas y de la ingeniería que se basa en la compleja pauta fractal que existe entre un camino y otro por completo diferente. Lo curioso es que, cuanta más atención prestamos a la gradación de las cosas, más clara –y no al contrario– se torna nuestra mente, un punto que convendrá recordar cuando exploremos con más detenimiento el funcionamiento de la atención plena. En su libro Fuzzy Thinking, Bart Kosko, de la Universidad del Sur de

California, señala que el mundo del cero y del uno, el mundo del blanco y del negro, es el mundo esbozado por Aristóteles que también fue, dicho sea de paso, quien primero habló de los cinco sentidos de los que habla la cultura occidental. Las distintas gradaciones del gris, así como también el cero y uno constituyen, por su parte, el mundo esbozado por el Buda. ¿Cuál de ambos modelos del mundo es correcto?

¡Sea muy cuidadoso al responder!

Las manzanas pueden ser rojas, verdes o amarillas, pero, si las contemplamos con más detenimiento, nos daremos cuenta de que sólo lo son hasta cierto punto. A veces hay manchas grandes o pequeñas o incluso manchas de otros colores. No existe ninguna manzana natural que sea completamente roja, completamente verde o completamente amarilla. El maestro de meditación Joseph Goldstein nos cuenta, en este sentido, la historia de una maestra de escuela que, en cierta ocasión, levantó una manzana en alto y preguntó a sus alumnos:

–¿De qué color es esto, niños?

Muchos respondieron que era roja, algunos contestaron que amarilla y unos pocos dijeron que verde, pero sólo uno respondió “blanca”.

–¿Por qué dices que es blanca –preguntó entonces la maestra– si sabes bien que no lo es?

Entonces el niño se acercó a ella, cogió la manzana, le

dio un bocado y la levantó para que toda la clase pudiera ver el color interno de la manzana.

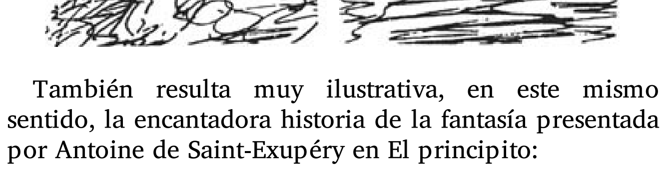
A Goldstein también le gusta decir que, en el cielo, no existe ninguna Osa Mayor y que ésa no es más que la apariencia que asume, desde nuestra perspectiva, un determinado conjunto de estrellas y que esa no-Osa Mayor nos ayuda a localizar la Estrella del Norte e incluso a servirnos de ella para navegar.

¿Qué ve usted en el siguiente dibujo?



Hay quienes sólo ven una anciana mientras que otros, por el contrario, sólo ven una joven. ¿No les parece curioso? Si, antes de mostrar ese dibujo, hubiésemos

expuesto durante cinco segundos a la mitad de una gran audiencia (mientras la otra mitad permanecía con los ojos cerrados) la imagen que presentamos a continuación en el lado izquierdo, hubiésemos descubierto, entre ellos, una mayor propensión a ver en ella la imagen de una joven. Y lo contrario hubiera sucedido, por cierto, en el caso de haber expuesto previamente durante cinco segundos a la mitad de los sujetos a la imagen de la anciana que presentamos a la derecha. Y es que, una vez establecida una determinada pauta, resulta muy difícil, para algunas personas, advertir otra…, a menos que se les presenten imágenes despojadas de ambigüedad como las siguientes.

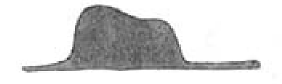


También resulta muy ilustrativa, en este mismo sentido, la encantadora historia de la fantasía presentada por Antoine de Saint-Exupéry en El principito:

Cuando tenía seis años de edad vi un dibujo magnífico en un libro sobre la jungla que se llamaba Historias reales que representaba a una boa constrictor tragándose a una bestia salvaje…

El libro decía: «Las boas constrictor se tragan a sus presas enteras, sin masticarlas. Luego no pueden moverse y duermen durante los seis meses que dura la digestión».

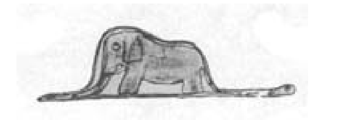
En esos días pensé bastante sobre las aventuras de la selva y finalmente hice mi primer dibujo, usando un lápiz de color. Mi dibujo número 1 era así:



Enseñé a los adultos mi obra maestra y les pregunté si mi dibujo les asustaba.

–¿Por qué debería asustarnos un sombrero? –respondieron.

Mi dibujo no representaba un sombrero. Representaba a una boa constrictor digiriendo a un elefante. Entonces dibujé el interior de la boa constrictor, para que los adultos, que siempre necesitan explicaciones, pudieran entenderlo. Mi dibujo número 2 era así:



> Los adultos me aconsejaron que guardase mis dibujos de boas constrictor, abiertas o cerradas, y que, en su lugar, me aplicase en el estudio de la geografía, la historia, la aritmética y la gramática. Así fue como, a los seis años de edad, abandoné una magnífica carrera como artista. Me había desanimado el fracaso de mi dibujo número 1 y de mi dibujo número 2. Las personas mayores nunca entienden nada por sí solas y para los niños resulta agotador tener que darles explicaciones y más explicaciones.

Tal vez, para restablecer el contacto con los sentidos, debamos desarrollarnos y aprender a confiar en nuestra capacidad innata para ver más allá de la superficie de las cosas y adentrarnos en dimensiones más básicas de la realidad, lo que Tiresias (que, si bien era ciego, podría ver lo que realmente es importante) encarnaba para Ulises, que, pese a no ser literalmente ciego, no podía discernir lo que más necesitaba ver y conocer. Quizás estas nuevas dimensiones que sólo parecen ocultas para nosotros puedan ayudarnos a despertar al espectro completo de nuestra experiencia del mundo y nuestra capacidad para entendernos a nosotros mismos y encontrar formas de ser que nos nutran tanto a nosotros como al mundo y pongan de manifiesto lo más profundo y más humano de nosotros mismos.

*

¡Despierta, corazón!

El Supremo Señor,

el Gran Maestro,
está junto a ti
¡Despierta, despierta!
Corre a los pies de tu Amado
Pues tu Señor se halla junto a tu cabecera.
Has dormido durante innumerables edades.
¿No despertarás esta mañana?

KABIR

1. En realidad, Tiresias profetiza a Ulises un segundo viaje, que debería realizar a solas, desprovisto de su banda de guerreros, un viaje solitario al interior, llevando un remo al hombro, hasta que un desconocido que no haya visto nunca el mar, finalmente le pregunte "¿Qué es ese aventador que llevas al hombro?". Tengamos en cuenta que el aventador se usaba para separar el trigo de la paja y es aquí un símbolo del discernimiento, es decir, del Ulises sabio que ya ha concluido su odisea, acabado con los pretendientes de su esposa y recuperado su reino. El vidente ciego le predice este viaje interior en sus últimos años y Homero no vuelve a mencionarlo nunca más. Según Helen Luke –que se atrevió a esbozar la historia que Homero nunca escribió–, presagia el viaje del Ulises anciano hacia la sabiduría y la paz interior en el que acaba reconciliándose con los dioses a los que ofendió con su ceguera y su orgullo desmesurado.

NO APEGO

Hay un chiste que dice algo así como:

> –¿Conoces el chiste de la aspiradora budista?
>
> –¿Bromeas? ¿Qué es una aspiradora budista? –pregunta entonces el otro.
>
> –¡Ya sabes! ¡Absorberlo todo sin quedarse con nada!

El hecho de que haya quienes entiendan este chiste significa que el mensaje esencial de la meditación budista se ha integrado en el psiquismo colectivo de nuestra cultura, una situación no sólo improbable, sino completamente inconcebible para alguien cuya infancia discurrió durante los años cuarenta y cincuenta del pasado siglo. Éste fue un punto que el mismo Carl Jung subrayó con toda claridad cuando dijo que, aunque él respetaba profundamente sus objetivos y sus métodos, la mente occidental tenía dificultades para entender el zen.

Pero las cosas han cambiado mucho desde entonces y es muy probable que la primera impresión de Jung desempeñase un papel básico en lo que ahora está

ocurriendo. También se dice que el historiador Arnold Toynbee señaló que la expansión del budismo a Occidente acabaría convirtiéndose, con el paso del tiempo, en el evento histórico más importante del siglo XX, una afirmación realmente asombrosa, dados los notables acontecimientos que han tenido lugar durante los últimos cien años, incluyendo el inenarrable sufrimiento que la humanidad se infligió a sí misma. Todavía queda por ver si estaba o no en lo cierto, y probablemente se requiera de la perspectiva de otros cien años para valorar de la forma adecuada su afirmación, pero lo cierto es que, en ese sentido, las cosas están cambiando.

En cualquiera de los casos, las personas entienden el chiste con que iniciábamos el presente capítulo y lo mismo ocurre con muchos otros que habitualmente se presentan en el New Yorker y lugares parecidos en forma de tiras cómicas que versan sobre la meditación. Veamos ahora uno de ellos a modo de ejemplo:

> Dos monjes ataviados como tales acaban de meditar. Entonces uno mira al otro y dice: «Haz el favor de no pensar en lo que estoy pensando».

En cierto sentido, la meditación ha calado profundamente en nuestra cultura, un efecto que no se limita a los aspectos más intelectuales, sino que se halla por igual presente en los cómics, las películas y los anuncios que llenan las paredes de los metros, las

revistas y los periódicos. La paz interior se utiliza hoy en día para vender casi de todo, desde bañeras de relajación hasta estancias en balnearios, coches nuevos y perfumes. Con ello no pretendemos afirmar que se trate de algo positivo, sino tan sólo que constituye un claro indicador de que algo está cambiando y de que, a cierto nivel, estamos tornándonos más conscientes de las promesas y de la realidad de ese tipo de búsquedas… y también, obviamente, de nuestra capacidad para servirnos de cualquier cosa para acabar vendiendo un producto.

En una tira cómica que hace un tiempo me dio un joven paciente, la secuencia de imágenes iba acompañada del siguiente diálogo (el texto indicará claramente al lector cuáles eran las imágenes):

> –¿Qué piensas, Mort?
>
> –Practico la meditación y, al cabo de pocos minutos, mi mente está en blanco.
>
> –¡Vaya, yo creía que habías nacido así!

Es un gran error creer que la meditación consiste en poner la mente en blanco pero, suponga la gente lo que suponga, la meditación ha acabado haciéndose un hueco entre nosotros. El rostro del Dalai Lama nos mira atentamente desde un enorme cartel, por cortesía de Apple Computers. Entro en una papelería a comprar material de oficina y descubro, entre el estante destinado a libros de empresa, nada menos que El arte de la

felicidad, del Dalai Lama. En los últimos treinta años ha ocurrido algo muy profundo, a lo que bien podríamos denominar como el Dharma de Occidente, cuyas semillas ya están floreciendo por doquier, una expresión que cobrará mucho más sentido en la segunda parte de nuestro libro. Baste, por el momento, con decir que se refiere tanto a las enseñanzas formales del Buda como a la ley universal que describe el modo en que son las cosas y la naturaleza de la mente que percibe y conoce.

En cierta ocasión, el Buda dijo que todo su mensaje –que se dedicó a enseñar durante más de cuarenta y cinco años– podía resumirse en una sola frase y que no estaría mal, por si ése fuera el caso, aprenderla de memoria. A fin de cuentas, uno nunca sabe cuándo podría resultar de utilidad, aunque, en el momento anterior, careciera de todo sentido. La frase en cuestión era la siguiente:

> No existe nada como "yo", "mí" o "lo mío" a lo que aferrarse.

O, dicho en otras palabras, no existe nada con lo que identificarse, especialmente las ideas fijas sobre uno mismo y sobre lo que uno es.

Se trata de un mensaje que, a primera vista, resulta difícil de entender, porque pone en cuestión todo lo que creemos ser, que, en su mayor parte, proviene de aquello con lo que nos identificamos, es decir, nuestro cuerpo, nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nuestras

relaciones, nuestros valores, nuestro trabajo, nuestras expectativas sobre lo que se "supone" que sucederá, cómo "creemos" que deben funcionar las cosas para ser felices, quiénes somos, de dónde venimos y hacia dónde vamos.

Pero no reaccionemos tan rápidamente por más que, a primera vista, el consejo del Buda pueda parecernos absurdo, estúpido o irrelevante. Y, puesto que la palabra más importante de esa frase es "aferrarse", convendrá entender muy bien su significado para no tergiversarla e interpretarla como si implicase negar lo que más queremos. En realidad, esa frase nos invita a establecer un contacto más profundo, más vivo y más directo con lo que queremos, en lo más hondo de nuestros corazones, y con lo que resulta más importante para nuestro bienestar global en tanto que cuerpo, mente, alma y espíritu. Esto implica controlar y afrontar lo que nos es más difícil: enfrentarnos y controlar el estrés y la angustia de la condición humana cuando, más pronto o más tarde, haga acto de presencia en nuestra vida. Esto también significa que la identificación con las ideas que tenemos de nosotros mismos puede acabar convirtiéndose en un impedimento para vivir más plenamente y en el principal obstáculo para entender lo que realmente somos y lo que es importante y posible. Bien podría ser que, al aferrarnos a nuestras formas autorreferenciales de ser y percibir –es decir, a las partes de la oración que denominamos pronombres personales–, estemos

fomentando el hábito automático de identificarnos y aferrarnos a lo que no es esencial, con lo que acabamos olvidando lo que en verdad es importante y perdiéndonos.

UN CUENTO SOBRE
EL ORIGEN DE LOS ZAPATOS

Existe un antiguo cuento que narra el modo en que se inventaron los zapatos.

Érase una vez, hace ya mucho, mucho tiempo, una princesa que cierto día, mientras paseaba por el bosque, se golpeó un dedo del pie con una raíz que sobresalía del camino. Enfadada, se dirigió entonces al canciller y le ordenó, para que a nadie le ocurriese lo que a ella, la redacción de un decreto obligando a recubrir de cuero todo el reino. El primer ministro se quedó desconcertado con esa petición, porque sabía que el rey siempre complacía los deseos de su hija y, si ella se lo pedía, acabaría cubriendo el reino de cuero. Pero esa solución, por más que resolviera el problema, contentase a la princesa y preservase la integridad de los dedos del pie de todos los súbditos, no sólo sería problemática, sino también sumamente costosa. Pensando rápidamente [por no decir "manteniendo los pies en el suelo"] el canciller dijo entonces:

–¡Ya tengo la solución, alteza! ¿Por qué, en lugar de cubrir el reino entero de cuero, no fabricamos unas plantillas de cuero que puedan adaptarse a los pies? De ese modo, los pies quedarán bien protegidos y no tendremos que incurrir en un dispendio tan grande que nos prive de la dulzura del contacto con la tierra.

La princesa quedó muy satisfecha con su sugerencia y así fue como el canciller acabó impidiendo una locura e inventando los zapatos.

Esta encantadora historia pone de manifiesto, bajo la apariencia de un sencillo cuento de hadas, una comprensión muy profunda. En primer lugar, hay cosas que nos incomodan y nos causan problemas, dos términos bastante usados en las tradiciones budistas que, pese a su extraño halo, describen perfectamente, a mi entender, las emociones que experimentamos cuando las cosas no discurren del modo en que habíamos previsto. Cuando nos lesionamos un dedo del pie, por ejemplo, nos molestamos, nos sentimos frustrados y caemos en la aversión hasta el punto de que, en tal caso, podemos decir: «odio golpearme los dedos del pie». Pero, en cualquiera de los casos, acabamos convirtiendo la situación en un problema, habitualmente "mi" problema, lo que, como sucede con todos los problemas, requiere de una solución… aunque, si no vamos con cuidado, la solución pueda acabar siendo mucho peor que el problema. En segundo lugar, la sabiduría indica que el mejor lugar para aplicar el remedio es en el punto y en el momento preciso del contacto. Por ello no acabamos recubriendo el mundo con nuestra ignorancia, nuestro deseo, nuestra ira o nuestro miedo, sino que nos limitamos a cubrirnos los dedos de los pies.

De manera parecida, también nos protegemos de la confusa maraña de pensamientos y emociones

frecuentemente molestos y absorbentes que suelen provocar las impresiones sensoriales y dirigir nuestra atención, en el momento del contacto, hacia el punto de contacto con la impresión sensorial. En el momento de la percepción, pues, nuestra atención está en contacto con la realidad desnuda, pero instantes después se desencadena una cascada de pensamientos y sentimientos… "Ya sé lo que es", "¡Qué hermoso!", "Esto no me gusta tanto como aquello", "Quisiera permanecer siempre así", "No me gustaría que se repitiese", "¿Tenía que suceder precisamente ahora?", etc.

El objeto o situación es lo que es. ¿Podemos verlo con la atención desnuda y abierta en el momento mismo de la percepción y cobrar conciencia de la cascada de pensamientos, sentimientos, gustos, disgustos, juicios, deseos, recuerdos, expectativas, temores y reacciones de pánico que siguen, como la noche al día, al contacto original?

Si pudiéramos, aunque sólo fuese durante unos instantes, descansar simplemente en la percepción de lo que se halla ante nosotros y prestar una atención plena al momento del contacto, nos daríamos cuenta del desencadenamiento de pensamientos que, independientemente de que sean positivos, negativos o neutros, provocan la experiencia, y tal vez podríamos decidir entonces no aferrarnos a ella sino permitir, por el contrario, que se despliegue sin perseguirla ni rechazarla. En ese caso, la irritación no tardaría en disolverse.

porque la reconoceríamos como un simple fenómeno mental que aparece en la mente. Cuando prestamos una atención plena en el momento y el punto de contacto, podemos descansar en la apertura de la percepción pura, sin quedarnos atrapados en el dominio del pensamiento o en la corriente del desasosiego emocional que, obviamente, sólo generan más inquietud y turbulencia mental y nos impiden apreciar la realidad desnuda de lo que es y responder, en consecuencia, de un modo más eficaz y más auténtico.

La atención plena cumple, pues, con una función parecida a la de los zapatos, protegernos de las consecuencias de los hábitos de reacción emocional, olvido y daño inconsciente que se derivan de no reconocer, recordar y habitar en la naturaleza más profunda de nuestro ser en el momento en que aparece una impresión sensorial, sea ésta la que sea.

La atención plena a este instante no perturba la naturaleza esencial de la mente y posibilita el milagro de la visión. En ese mismo instante, estamos libres de daño, libres de todo vestigio de conceptualización e identificación, descansando simplemente en el conocimiento de lo que vemos, de lo que oímos, de lo que olemos, de lo que degustamos, de lo que sentimos o de lo que pensamos, sea eso agradable, desagradable o neutro. El ejercicio continuo de la atención plena nos permite descansar en una conciencia no conceptual, en una conciencia no reactiva v en una conciencia sin

elección hasta acabar convirtiéndonos finalmente en ese conocimiento que es la conciencia, convirtiéndonos en su espaciosa y libre amplitud.

No está mal para un par de zapatos baratos.

Pero, en realidad, esos zapatos no son tan baratos, sino que son muy valiosos. Esos zapatos no pueden comprarse con dinero, sólo podemos crearlos a costa de nuestro dolor y nuestra sabiduría. Por ello, parafraseando a T.S. Eliot, «acaban costando nada menos que todo».

LA MEDITACIÓN NO ES LO QUE CREEMOS

Convendría empezar aclarando algunos malentendidos muy habituales sobre la meditación. En primer lugar, la meditación no es una técnica ni una colección de técnicas, sino una forma de ser.

Repitámoslo una vez más, la meditación no es una técnica, sino una forma de ser.

Con ello, obviamente, no estamos diciendo que no existan métodos y técnicas relacionados con la práctica de la meditación, porque ciertamente nos serviremos de algunos de ellos. Pero si no entendemos que las técnicas son vehículos orientadores que apuntan a formas de ser, a modos de ser de nuestra mente y de nuestra experiencia en el momento presente, nos perderemos fácilmente en las técnicas y en los desencaminados, aunque comprensibles, intentos de utilizarlas para llegar a alguna parte y experimentar algún resultado o estado especial que acabamos considerando como su objetivo. Pero esta manera de entender las cosas, como veremos, puede llegar a obstaculizar muy seriamente nuestra comprensión de la riqueza de la práctica de la meditación y de lo que ésta tiene que ofrecernos.

Convendrá pues recordar que, por encima de todo, la meditación es una forma de ser o, si el lector lo prefiere, una forma de ver, una forma de percibir y hasta una forma de amar.

En segundo lugar, la meditación no es otro modo de hablar de la relajación.

Repitámoslo de nuevo: la meditación no es otro modo de hablar de la relajación. Con ello no quiero decir que la meditación no vaya acompañada con frecuencia de estados profundos de relajación y de sensaciones de bienestar porque eso es obviamente lo que, en ocasiones, sucede. La meditación de la atención plena consiste en abrazar todos y cada uno de los estados que emergen en nuestra conciencia, sin inclinarnos por uno en desmedro de los demás. Desde el punto de vista de la práctica de la atención plena, el dolor, la angustia y hasta el aburrimiento, la impaciencia, la frustración, la ansiedad y la tensión corporal son objetos igualmente válidos de nuestra práctica si les prestamos atención en el mismo momento en que aparecen. Cada uno de ellos nos proporciona, a fin de cuentas, una ocasión para la comprensión y el aprendizaje y, en última instancia, para la liberación. No deberíamos, pues, considerar los estados que no vayan acompañados de relajación o beatitud como pruebas de una práctica meditativa "equivocada".

Bien podríamos decir que la meditación es una forma de ser adaptada a las circunstancias en que nos hallamos

en todos y cada uno de los instantes de nuestra vida. Si estamos atrapados en nuestra propia actividad mental, no podremos estar presentes de la manera adecuada e incluso, quizás, no podamos estar presentes en modo alguno. Nos demos o no cuenta de ello, nuestras agendas ocultas tiñen todo lo que hacemos.

Con ello no pretendo decir que, cuando estemos atentos, desaparezcan todos los contenidos –a veces caóticos, turbulentos, dolorosos o confusos– que revolotean de manera natural por nuestra mente. No debemos dejarnos atrapar por esas cosas ni permitir que distorsionen nuestra capacidad de registrar el abanico completo de lo que ocurre y lo que ello exige de nosotros, ni que distorsionen nuestra percepción hasta el punto de ignorar lo que realmente ocurre y lo que, al respecto, debemos hacer. El rasgo distintivo de esa modalidad de ser a la que llamamos meditación es el no apego y, en consecuencia, la percepción clara y la predisposición a responder adecuadamente a cualquier circunstancia que se nos presente.

No es de extrañar que quienes tan sólo conocen la meditación a través de lo que dicen los medios de comunicación crean que la meditación es, básicamente, una forma de manipulación interna que se asemeja a pulsar una especie de interruptor cerebral orientado a dejar la mente en blanco. Esa perspectiva cree que acabar con el pensamiento implica acabar con las preocupaciones y verse mágicamente catapultado al

estado “meditativo” que quienes sostienen ese punto de vista siempre imaginan como un estado de relajación, paz, calma y comprensión profundas que erróneamente asocian al concepto de “nirvana”.

Pero esta visión, por más comprensible que pueda parecer, está muy equivocada, porque la práctica de la meditación puede perfectamente estar saturada de pensamientos, preocupaciones, deseos y cualquier otro de los estados y aflicciones mentales que afectan a los seres humanos. Lo importante no es el contenido de la experiencia, sino la conciencia de ese contenido y, aún más, la conciencia de los factores que promueven su desarrollo y el modo en que nos liberan o encadenan instante tras instante y año tras año.

No existe la menor duda de que la meditación puede conducir a la relajación, la paz, la calma, la intuición, la sabiduría y la compasión profunda y de que el término “nirvana” no es tan sólo el nombre de una loción para después del afeitado, de un hermoso yate o de cualquier cosa que podamos pensar (porque la historia completa jamás se agota en lo que uno pueda pensar al respecto), sino que se refiere a una dimensión muy importante y verificable de la experiencia humana. Éste es, precisamente, uno de los misterios y atractivos de la meditación. Pero hay veces en que incluso los meditadores avanzados olvidan que la meditación no tiene nada que ver con el logro de algo especial y se esfuerzan en alcanzar un determinado resultado que

satisfaga sus deseos y expectativas. Y es que, por más claro que lo tengamos, hay veces en que esa noción puede presentarse y, en esos momentos, debemos "recordar" la necesidad de abandonar esos conceptos y deseos y tratarlos como a cualquier otro pensamiento que aparezca en nuestra mente, recordar la necesidad de no aferrarnos a nada y quizás advertir incluso que se trata de construcciones esencialmente vacías de lo que podríamos llamar la mente deseante.

Otro error muy común consiste en considerar la meditación como una herramienta para controlar o tener determinados pensamientos. Y, aunque esta noción encierre una cierta verdad, en el sentido de que hay formas concretas de meditación discursiva que apuntan al cultivo de cualidades concretas (como la bondad y la ecuanimidad) y de emociones positivas (como la alegría y la compasión), nuestras expectativas sobre la meditación suelen obstaculizar la puesta en práctica de lo que más necesitamos e impedirnos experimentar el momento presente tal cual es, en lugar del modo en que queremos verlo, con la mente y el corazón abiertos.

Porque la meditación –y, muy especialmente, la meditación de la atención plena– no tiene nada que ver con pulsar un interruptor que nos catapulte a otro lugar, que nos despoje de determinados pensamientos y nos ayude a cultivar otros, ni con poner la mente en blanco o permanecer tranquilos y relajados. La meditación es, en realidad, un gesto interno que permite que nuestro

corazón y nuestra mente (considerados como una totalidad inconsútil) cobren conciencia del espectro completo del momento presente tal cual es, aceptando todo lo que se presente por el simple hecho de que está sucediendo, en una actitud interna que la psicoterapia ha calificado como “aceptación incondicional”. Y debo decir que se trata de algo muy difícil, sobre todo en el caso de que lo que ocurra no concuerde con nuestras expectativas, deseos y fantasías, que parecen ser inagotables y pueden, aunque sea de un modo muy sutil y casi imperceptible, llegar a teñirlo todo, especialmente en lo que se refiere a la práctica de la meditación y a cuestiones relacionadas con el “progreso” y el “logro”.

La meditación no tiene nada que ver con tratar de llegar a un determinado lugar, sino con permitirnos estar precisamente donde estemos tal y como estemos y que, en ese mismo instante, el mundo sea también exactamente tal cual es. Y esto no resulta nada sencillo porque, mientras permanezcamos dentro del ámbito del pensamiento, siempre encontraremos defectos. Por ello la mente y el cuerpo se resisten tanto a aceptar, aunque sólo sea de forma provisional, las cosas tal como son. Y esta resistencia quizás sea todavía mayor cuando meditamos porque, en tal caso, albergamos la esperanza de que la meditación nos ayude a cambiar las cosas, a mejorar nuestra vida y contribuya también a cambiar el mundo.

Con ello no estamos negando la importancia de la aspiración a cambiar las cosas, mejorar la vida y transformar el mundo. De hecho, todas ellas son posibilidades muy reales porque, al meditar, sentarnos y permanecer en silencio, podemos transformarnos a nosotros mismos y al mundo y, en cierta manera –pequeña pero no, por ello, insignificante–, todos esos cambios están ya teniendo lugar.

Lo paradójico es que sólo podemos cambiarnos a nosotros mismos y al mundo si salimos, aunque sólo sea unos instantes, de nosotros mismos y permitimos que las cosas sean tal como son, sin perseguir nada, especialmente aquellos objetivos que son el mero producto de nuestro pensamiento. Einstein lo dijo de una manera muy convincente: «La mente que crea los problemas es incapaz de encontrar una solución válida a esos mismos problemas», lo que significa que debemos desarrollar y ejercitar nuestra mente y sus capacidades para ver, conocer, reconocer y trascender los motivos, conceptos y hábitos inconscientes que puedan haber generado los problemas en que nos hallamos inmersos. Y todo ello requiere de una mente que tenga una motivación diferente y vea y conozca de un modo nuevo o, dicho de otro modo, de nuestra mente intacta, original y no condicionada.

¿Cómo podemos hacer esto? Precisamente saliendo, aunque sólo sea por unos instantes, de nuestro camino, saliendo de los cauces habituales del pensamiento y

sentándonos a descansar en las cosas talcomo son más allá de nuestros pensamientos o, como Soen Sa Nim solía decir, “antes de pensar en ellas”. Y ello significa permanecer durante unos instantes en lo que es y confiar, aunque carezca de sentido para nuestra mente pensante, en lo más profundo y mejor de nosotros mismos. Uno es mucho más que la suma de sus pensamientos, ideas y opiniones, incluido lo que digan sus pensamientos acerca de quién es, de lo qué es el mundo y de las historias y explicaciones que ahora mismo nos contemos al respecto. Y, para ello, es preciso descansar en la experiencia desnuda del momento presente, es decir, descansar en las mismas cualidades que pretendemos cultivar. Todas esas cualidades dimanan de la conciencia y es precisamente a ella a donde volvemos cuando dejamos de esforzarnos de llegar a alguna parte, cuando no pretendemos tener ninguna sensación especial y cuando nos permitimos estar donde estamos y experimentar lo que estemos experimentando. La conciencia es, al mismo tiempo, el maestro, el discípulo y la lección que debemos aprender.

Cualquier estado mental es, desde el punto de vista de la conciencia, un estado meditativo. Por ello, en este sentido, la ira y la tristeza son tan interesantes y valiosas como el entusiasmo o el gozo y mucho más, por cierto, que la mente en blanco o que la mente insensata (es decir, la mente desconectada de los sentidos). Todos los estados mentales y corporales, desde la ira hasta el

miedo, el terror, la tristeza, el resentimiento, el entusiasmo, el gozo, la confusión, el disgusto, el desprecio, la ansiedad, la envidia, la rabia y aun el embotamiento, la duda y la apatía son verdaderas ocasiones para conocernos mejor a nosotros mismos, siempre y cuando podamos detenernos, mirar y oír o, dicho en otras palabras, siempre y cuando volvamos a los sentidos y establezcamos contacto inmediato con lo que, en todos y cada uno de los instantes, se halle presente en nuestra conciencia. Lo curioso, por más contraintuitivo que pueda parecer, es que baste precisamente con eso y que perfectamente podemos renunciar a todo esfuerzo para que las cosas discurran de un modo especial. Tal vez entonces nos demos cuenta de que siempre está ocurriendo algo muy especial, es decir, de que la vida siempre está desplegándose, instante tras instante, como conciencia.

DOS FORMAS DE PENSAR EN LA MEDITACIÓN

Después de haber dicho que la meditación no es una técnica ni un conjunto de técnicas, sino una forma de ser, puede ser interesante subrayar la existencia de dos modalidades aparentemente contradictorias de pensar en la meditación cuya mezcla varía según los maestros y las tradiciones. Las dos son igualmente válidas y la tensión existente entre ambas resulta tan interesante y creativa que, como el lector acabará descubriendo, en este libro recurro a ambas por igual.

Una de ellas considera la meditación como un medio, un método o una disciplina que nos permite cultivar, perfeccionar y profundizar nuestra capacidad de prestar atención y morar en la conciencia del momento presente. Lo más probable es que el ejercicio de este método –que, en realidad, incluye métodos muy diferentes– contribuya a desarrollar una atención más estable a cualquier objeto o acontecimiento, tanto interno como externo, que aflore en nuestro campo de conciencia. Esta estabilidad puede ser experimentada tanto en el cuerpo como en la mente y suele ir acompañada de una observación más sosegada y de una

mayor vivacidad perceptual. De esa práctica sistemática emergen naturalmente momentos de claridad y comprensión sobre la naturaleza de las cosas, incluidos nosotros mismos. Ésta es una forma progresiva de ver la meditación, un vector que apunta a la sabiduría, la compasión y la claridad, un proceso que tiene un comienzo, un intermedio y un final, al que difícilmente podemos considerar como un proceso lineal ya que, en ocasiones, parece avanzar un paso y retroceder seis. Desde esta perspectiva, la meditación se asemeja a cualquier otra aptitud que se desarrolle a través del ejercicio y cuenta con instrucciones y enseñanzas para guiarnos a lo largo de todo el camino.

Esa forma de entender el proceso de la meditación es muy valiosa, necesaria e importante, pero –y se trata de un gran "pero", por más que el mismo Buda se esforzase durante seis años hasta alcanzar finalmente una extraordinaria realización de libertad, claridad y comprensión– no es completa y puede transmitir una idea muy equivocada de lo que realmente es la meditación.

Del mismo modo que los resultados de los experimentos y cálculos realizados por los físicos les obligan a describir la naturaleza de la materia de dos formas complementarias (como partículas y como ondas) –aunque el lenguaje resulta bastante limitado para describir este nivel de la realidad porque, en el núcleo mismo de las cosas y, a niveles microscópicos, no

deberíamos hablar tanto de cosas como de propiedades semejantes al espacio y la energía–, hay una segunda e igualmente válida forma de describir la meditación que resulta imprescindible para que el practicante pueda llegar a entender lo que es.

El otro modo de describir la meditación no es, en modo alguno, instrumental y, si la consideramos como un método, se trata del método del nométodo, de una especie de no-hacer. Desde esta perspectiva, no hay que llegar a ninguna parte, no hay nadie que practique, ningún comienzo, medio ni objetivo que alcanzar, ningún logro y nada que obtener. Bien podríamos decir que, desde este punto de vista, la meditación consiste en la realización y encarnación inmediata y en este mismo instante de quien uno ya es, más allá del tiempo, más allá del espacio y más allá también de cualquier tipo de concepto, descansando en la naturaleza misma de nuestro ser, a la que, en ocasiones, se denomina estado natural, mente original, conciencia pura, nomente o simplemente vacuidad. Uno ya es todo lo que espera obtener y, en consecuencia, no es preciso realizar esfuerzo alguno de voluntad –ni prestar atención siquiera a la respiración– y no hay nada en absoluto que obtener. Uno ya es eso y ya está aquí. “Aquí” está ya en todas partes y “ahora” es siempre. Parafraseando a Kabir diríamos que no hay tiempo, espacio, cuerpo ni mente, y que, desde esta perspectiva, la meditación carece de objetivo –es la única actividad humana (aunque, en

realidad, se trata más bien de una no-actividad) que emprendemos sin ningún motivo– y que no tiene más propósito que el de ser consciente de lo que realmente es.

¿Cómo podría, por ejemplo, "llegar" a sus pies cuando, para empezar, no existe nada ajeno a usted? Ni siquiera podemos pensar en llegar a nuestros pies, porque ya estamos allí. Es la mente pensante la que esa parte del cuerpo convierte en "un pie" (es decir, en una cosa) pero, a menos que estemos separados de nuestro cuerpo, no se trata de ninguna entidad separada y que posea una existencia intrínseca. El pie es simplemente el final de la pierna en el que nos apoyamos para permanecer erguidos y caminar. Cuando pensamos en él, se trata de un pie pero, cuando estamos asentados en la conciencia, fuera, por debajo y más allá del pensamiento, es simplemente lo que es. Y usted ya está ahí o, dicho de otro modo, el pie no está, ni jamás estuvo, separado de usted. Y lo mismo podríamos decir con respecto a sus ojos, sus orejas, su nariz, su lengua y cualquier otra parte de su cuerpo. Como dijo san Francisco: «Lo que observas es lo mismo que está observando».

¿Cómo podríamos, pues, alcanzar la conciencia, el conocimiento o la mente original, cuando la mente original, parangonando a Ken Wilber, es precisamente la que ahora mismo está leyendo estas palabras? ¿Cómo podría alguien volver a sus sentidos, cuando sus sentidos

ya están funcionando? Sus orejas ya oyen, sus ojos ya ven y su organismo ya siente. Sólo cuando los convertimos en conceptos los escindimos de nuestro ser, que, por su misma naturaleza, ya es total, completo, sensible y despierto.

Estas dos formas de entender la meditación son, como la naturaleza corpuscular y ondicular de la materia a nivel cuántico e inferior, complementarias y paradójicas, lo que significa que, aisladamente considerada, ninguna de ellas es completa en sí misma y que sólo son ciertas si las tenemos en cuenta al mismo tiempo.

Por ello es muy importante que, antes de emprender la práctica de la meditación y, especialmente, la práctica de la meditación de la atención plena, conozcamos y recordemos estas dos visiones. En tal caso, correremos mucho menos peligro de quedar atrapados entre los cuernos del pensamiento dualista, esforzándonos duramente en alcanzar lo que ya somos o afirmando ser ya lo que, por más que técnicamente hablando sea cierto, jamás podremos degustar ni realizar. Y no se trata tan sólo de que uno tenga la capacidad de convertirse en ello aunque, desde una perspectiva relativa, es decir, desde una perspectiva instrumental, ése ya sea el caso, sino que lo somos…, pero no lo sabemos y permanece del todo oculto aunque se halle frente a nuestras propias narices.

Ambas visiones están muy relacionadas y, cuando las mantenemos de forma simultánea –aunque, al comienzo,

sólo sea de un modo exclusivamente conceptual–, el esfuerzo que realicemos en la sentada, en la observación del cuerpo, en el yoga o en la aplicación de la atención plena a todos los aspectos de nuestra vida será el adecuado y también asumiremos la actitud correcta porque recordaremos que, hablando en términos de la naturaleza esencial de la vida y de la mente, no es necesario realizar esfuerzo alguno y tampoco hay lugar alguno al que ir. De hecho, cualquier esfuerzo puede resultar incluso contraproducente. Si recordamos esto, seremos más amables con nosotros mismos, estaremos más relajados y nos sentiremos más claros aun en medio del torbellino de la mente y del mundo, y no incurriremos en el error de idealizar la práctica o de perdernos "persiguiendo quimeras" que supuestamente "alcanzaremos" si "hacemos bien las cosas". Entonces estaremos menos atrapados en las distorsiones de la reactividad y más dispuestos a "soltar" y seremos más capaces de descansar sin esfuerzo en la no-acción, en el no-esfuerzo, en nuestra mente original de principiante, en el resplandor natural de la mente infinitamente espaciosa, compasiva e inter-conectada, más allá de cualquier propuesta que puedan estar –muy adecuadamente, desde una perspectiva instrumental– susurrándonos al oído.

Desde el punto de vista relativo y temporal, es necesario realizar lo que el Buda denominaba un "esfuerzo justo" (es decir, un esfuerzo sabio), porque sólo

entonces aprenderemos la lección y sabremos de primera mano cómo practicar durante días, semanas, meses, años y hasta décadas. No cabe la menor duda de que, en muchas ocasiones, nos perdemos en la continua agitación del cuerpo y de la mente. Cuando nos sentamos a meditar, a menudo descubrimos que la amplitud de nuestra atención tiene una vida muy breve y resulta difícil de sostener y que, la mayor parte de las veces, nuestra conciencia, independientemente de lo que nos digamos sobre el estado natural y la naturaleza vacía y luminosa de la mente, está turbia, está lejos de ser luminosa y clara, y en consecuencia, los objetos a los que prestamos atención parecen difusos. Resulta esencial, por tanto, recordar la necesidad de permanecer sentados en lugar de saltar apenas nuestra mente se aburre o se agita, resulta esencial recordar la necesidad de volver a prestar atención, una y todas las veces que sea necesario, a la respiración y liberarnos así de la corriente de pensamientos que nos arrastra.

Cuando se haya familiarizado con estas dos descripciones de la meditación, descubrirá que van convirtiéndose en viejos amigos y hasta en aliados. La práctica gradual y, en ocasiones, súbita, trasciende toda noción de ejercicio y de esfuerzo, en cuyo caso, el esfuerzo no será tal, sino un acto de amor. En tal caso, nuestro esfuerzo se convierte en la encarnación del autoconocimiento y, por el mismo motivo, de la sabiduría, lo que implica una gran diferencia. Somos más de lo que

hacemos, porque entre nosotros y la conciencia no hay más diferencia que la que hay entre nosotros y nuestros pies. Jamás nos hemos alejado un ápice de la conciencia.

Pero… los pies de Mikhail Barishnikov y de Martha Graham en su mejor momento no son como los de la gente normal y corriente. Y es que, por más que su naturaleza sea idéntica a la nuestra, sus pies “saben” algo que los nuestros ignoran. Esa similitud y esa diferencia resultan igualmente maravillosas; podemos amarlas y también podemos serlas porque, en esencia, ya lo somos.

¿POR QUÉ DEBEMOS PRACTICAR? LA IMPORTANCIA DE LA MOTIVACIÓN

¿Por qué debemos preocuparnos en meditar si, desde la perspectiva de la meditación –una perspectiva a la que tal vez resulte difícil acostumbrarse–, todo lo que buscamos ya está aquí, si no hay necesidad alguna de conseguir, lograr ni mejorar nada, si uno ya es total y completo y, por ese mismo motivo, también lo es el mundo? ¿Para qué deberíamos cultivar la atención plena? ¿Por qué deberíamos apelar a métodos y técnicas concretas si ninguno de ellos nos lleva a ningún lugar y, como acabamos de decir, los métodos y técnicas no son, en el mejor de los casos, más que un aspecto muy limitado de la práctica?

La respuesta es que si "todo lo que usted busca ya está aquí" no es más que un concepto, un mero concepto, una hermosa idea, posee una capacidad muy limitada de transformación, de revelar la verdad a la que apunta esa afirmación y, finalmente, de cambiar el modo en que uno se comporta y actúa en el mundo.

Yo creo que la meditación formal es, por encima de

todo, un acto de amor, un gesto interno bondadoso y amable hacia nosotros mismos y hacia los demás, un gesto del corazón que reconoce nuestra perfección aun en medio de la imperfección más evidente que suponen nuestros defectos, heridas, apegos, humillaciones y persistentes hábitos inconscientes. Es un gesto muy valiente sentarse durante un tiempo y permitirnos estar presentes sin ningún tipo de adornos. Cuando nos detenemos, contemplamos y escuchamos, es decir, cuando prestamos una atención completa y continua a nuestros sentidos, incluida la mente, estamos encarnando lo más sagrado de nuestra vida. Ese gesto, que quizás se manifieste en una determinada postura de meditación formal, aunque también puede expresarse en una actitud más amable y bondadosa con nosotros mismos, unifica inmediatamente la mente y el cuerpo. En cierto sentido, también podríamos decir que ese mismo gesto nos vivifica y nos renueva, porque convierte este instante en algo nuevo, eterno, liberado y completamente abierto. En tales ocasiones, vamos más allá de lo que creemos ser, trascendemos nuestra historia y nuestro incesante pensamiento, por más profundo e importante que, en ocasiones, parezca ser y vemos lo que hay que ver y conocemos de manera inmediata y no conceptual lo que hay que conocer sin necesidad de buscarlo, porque siempre está aquí y ahora. Entonces descansamos en la conciencia, en el conocimiento mismo que, obviamente, también incluye el no-conocimiento: entonces, como

veremos una y otra vez, nos convertimos en el conocimiento y en el no-conocimiento. Y puesto que siempre nos hallamos inmersos en la trama y en la urdimbre del universo, este gesto bondadoso de la conciencia carece de límites y no establece separación alguna de los demás seres, no impone fronteras a nuestro corazón y a nuestra mente y no limita nuestro ser, nuestra conciencia ni nuestra sincera presencia. Esto, que puede parecer una idealización es, cuando se lo experimenta, todo lo que hay, la vida expresándose a sí misma, la conciencia estremecida ante el infinito, las cosas tal como son.

Descansar en la conciencia presente implica entregarnos a todos nuestros sentidos, manteniendo al mismo tiempo el contacto con el paisaje interior y con el paisaje exterior como una totalidad inconsútil y, en consecuencia, permaneciendo también en contacto con el despliegue total de la vida que nos permite encontrarnos a nosotros mismos, tanto interna como externamente, en cualquier momento y en cualquier lugar.

El maestro zen, instructor de la atención plena, poeta y pacifista vietnamita Thich Nhat Hahn señala –muy acertadamente, por otra parte– que una de las razones por la que podríamos querer practicar la atención plena es que nos pasamos la mayor parte del tiempo practicando inconscientemente su opuesto. No olvidemos

que cada vez que nos enfadamos ejercitamos y reforzamos el hábito del enfado hasta el punto de que, cuando las cosas se ponen realmente mal, decimos que nos ponemos rojos de ira, lo que significa que no vemos exactamente lo que está ocurriendo hasta el punto de que bien podríamos decir que, en ese momento al menos, hemos “perdido” nuestra mente. Por el mismo motivo, cada vez que nos ensimismamos, no nos damos cuenta de las cosas o nos sentimos ansiosos, ejercitamos y reforzamos la capacidad de ensimismarnos, de tornarnos inconscientes y de estar ansiosos, respectivamente, porque, como dice el refrán, “la práctica hace el músculo”. Si no somos conscientes de la ira, del ensimismamiento, del aburrimiento o de cualquier otro estado mental que pueda desbordarnos, acabaremos consolidando las redes sinápticas del sistema nervioso en que se asienta nuestra conducta y nuestros hábitos condicionados inconscientes de los que, por más cuenta que nos demos de lo que está sucediendo, cada vez nos resulta más difícil desenredarnos. Cada vez que nos dejamos arrastrar por un deseo, por una emoción, por un impulso, por una idea o por una opinión no examinados acabamos instantáneamente presos de una reacción automática, ya se trate del hábito de retirarnos o distanciarnos (como sucede en los casos de la depresión o la tristeza) o de explotar y vernos emocionalmente “secuestrados” por nuestros sentimientos (como sucede en los casos de la ansiedad o

de la ira). Esos momentos siempre van acompañados de una contracción corporal y mental.

Pero –y hay que decir que se trata de un gran “pero”– también disponemos, cuando cobramos conciencia de ello, de la posibilidad de no caer en la reacción automática o de recuperarnos más rápidamente de ella. Porque lo único que nos ata a nuestras reacciones automáticas y a sus desagradables consecuencias (es decir, a lo que sucede a continuación, tanto en el mundo como en nosotros mismos) es nuestra ceguera. Basta con abrir los ojos para descubrir que la jaula en la que nos creíamos encarcelados jamás ha estado cerrada.

Cada vez que vemos el deseo como deseo, la ira como ira, un hábito como un hábito, una opinión como una opinión, un pensamiento como un pensamiento, un espasmo mental como un espasmo mental o una intensa sensación corporal como una intensa sensación corporal, nos liberamos. Eso es, en suma, todo lo que tenemos que hacer. Ni siquiera debemos renunciar al deseo, basta simplemente con ver y reconocer el deseo como tal. En cualquier momento concreto estamos ejercitando la atención plena o, por el contrario, estamos ejercitando la distracción. Ésta es una perspectiva que puede llevarnos a asumir una mayor responsabilidad por el modo en que, tanto interna como externamente, nos enfrentamos al mundo en todos y cada uno de los instantes, sobre todo si tenemos en cuenta lo poco presentes que nos hallamos en los “momentos intermedios” de nuestra

vida.

Así pues, la meditación es, simultáneamente, la actividad más sencilla del mundo (porque no supone nada especial que hacer ni lugar alguno al que ir) y la más compleja (porque nuestro hábito de distracción está tan arraigado que resulta muy difícil que nuestra conciencia lo vea y lo desmantele). El desarrollo y el perfeccionamiento de la conciencia exige método, técnica y esfuerzo para llegar a dominar las facetas más indómitas de la mente que, en ocasiones, la tornan tan opaca e insensata.

Ambos rasgos de la meditación (como la cosa más sencilla y la más complicada del mundo) la convierten en algo que requiere de una gran motivación para ejercitar la presencia plena sin caer en el apego ni la identificación. Pero ¿quién quiere hacer la cosa más difícil del mundo cuando se siente desbordado por más cosas de las que posiblemente nunca pueda ocuparse, cosas importantes, cosas necesarias, cosas a las que uno puede estar muy apegado y que le permiten conseguir lo que quiere, llegar a donde quiere o simplemente hacerlas para eliminarlas de la lista de situaciones pendientes? ¿Para qué meditar cuando precisamente se trata de no hacer nada y el resultado no consiste en lograr algo sino simplemente en estar donde uno ya está? ¿Para qué tendría que no-esforzarme, sobre todo

cuando, al parecer, requiere tanto tiempo, tanta energía y tanta atención?

La única respuesta que puedo dar a todas estas preguntas es que las personas que, de una u otra forma, han ejercitado y perseverado en la atención plena durante un largo período de tiempo me han dicho que no podían imaginarse lo que habrían hecho de no haberla practicado. Así de simple… y así de profundo. Y es que uno sólo sabe lo que significa cuando practica y, en caso contrario, no hay modo de saberlo.

También es muy probable que la mayor parte de la gente se vea impelida hacia la práctica de la atención plena debido a la tensión nerviosa, a un tipo u otro de dolor y a la insatisfacción con aspectos de su vida que consideran que pueden corregirse mediante la práctica amable de la observación directa, la investigación y la autocompasión. Y es que, en muchos casos, el estrés y el dolor son puertas de acceso muy valiosas y movilizadoras para emprender la práctica.

También debo añadir que, cuando afirmo que la meditación es el trabajo más difícil del mundo, no estoy siendo del todo exacto, a menos que el lector entienda que no estoy usando el término “trabajo” en su sentido habitual, sino como una especie de juego. Porque la meditación también es, desde otra perspectiva, muy divertida. Por un lado, resulta tan cómico observar el

funcionamiento de la mente que sería absurdo tomársela muy en serio. El humor, la diversión y la ausencia de todo indicio de actitud piadosa resultan esenciales para la práctica adecuada de la atención plena. Quizás la educación de un hijo sea la cosa más difícil del mundo, pero ¿acaso es posible, cuando uno es padre, hacer otra cosa?

Recientemente recibí una llamada de un colega médico de cerca de cincuenta años que iba a sufrir una operación de reemplazo de cadera artificial, inhabitual para su edad, para la que previamente se vio obligado a hacerse una resonancia magnética y me dijo lo mucho que le había servido la respiración cuando se vio engullido por la máquina. También me confesó haberse preguntado cómo afrontarían esa difícil situación –que, por cierto, ocurre con cierta frecuencia– los pacientes que no saben nada de la atención plena y no cuentan, en consecuencia, con el apoyo de la respiración.

También me dijo lo mucho que le sorprendió el grado de distracción que advirtió en muchos aspectos durante su permanencia en el hospital. Según dijo, se había sentido sucesivamente privado de su estatus como médico y, lo más importante de todo, de su individualidad y hasta de su identidad, como si no fuera más que el mero objeto de una "atención médica" escasamente atenta y compasiva. Cuidar a alguien

requiere empatía y atención, algo cuya ausencia resulta patente en el entorno hospitalario, que es donde más se necesita. No en vano se le llama cuidado de la salud. Es asombroso y lamentable que tengamos que enterarnos de estas cosas cuando un médico se convierte en paciente y necesita atención.

Más allá de la ubicuidad del dolor y de la tensión nerviosa, la motivación más adecuada para practicar la atención plena es muy sencilla, porque cada momento perdido es un momento no vivido. Cada momento perdido hace más probable que perdamos también el siguiente y no lo vivamos de forma consciente, sino que sigamos sumidos –como lamentablemente sucede con mucha frecuencia– en hábitos automáticos de pensamiento, sentimiento y acción. Cuando el pensamiento se halla al servicio de la conciencia, se convierte en el cielo pero, en su ausencia, puede acabar transformándose en el infierno. La falta de atención, pues, no es un simple despiste inocente, insensible y curioso, sino que suele resultar, deliberada o involuntariamente, muy dañina, tanto para uno mismo como para las personas que nos rodean.

Si observamos todos los momentos que hemos vivido inconscientemente, nos daremos cuenta de que la falta de atención tiñe casi todas nuestras decisiones y acciones y de que solemos pasarnos la vida despistados. ¿Acaso

vivimos para desaprovechar la vida? Yo prefiero vivir cotidianamente con los ojos bien abiertos y prestando atención a lo que es más importante aunque, en ocasiones, siga dándome cuenta de la fragilidad de mis esfuerzos (cuando pienso que son “míos”) y de la persistencia de unos hábitos automáticos profundamente arraigados (cuando pienso que son “míos”). Me parece mucho más interesante enfrentarme a cada instante como si fuera nuevo, como si se tratase de un nuevo comienzo, volviendo una y otra vez a la conciencia del momento presente y dejando que la perseverancia, amable al tiempo que firme, derivada de la práctica, me mantenga abierto a todo lo que se presente y poder así contemplarlo, aprehenderlo, investigar profundamente en mi interior y aprender todo lo que pueda sobre la naturaleza de la situación presente.

¿Qué más tenemos, en tal caso, que hacer? ¿No les parece que, si no permanecemos despiertos y asentados en nuestro ser, malgastaremos nuestra vida y desaprovecharemos una excelente oportunidad para ser realmente útiles a los demás?

Me parece muy interesante que, de vez en cuando, nos preguntemos lo que, ahora mismo y en este mismo instante, es más importante y que escuchemos muy atentamente la respuesta.

Como dijo Thoreau al final de Waiden: «Ese día sólo amanece para quienes están despiertos».

DIRIGIR Y MANTENER

Una colega que acababa de concluir un retiro de meditación me dijo que, en su opinión, la práctica consiste en dirigir la atención y mantenerla instante tras instante. Yo le respondí a vuelta de correo diciéndole que su comentario me parecía evidente y trivial y también añadí que me parecía desmesuradamente voluntarista, centrado en exceso en la necesidad de hacer algo y en confiar, en consecuencia, en alguien que lo haga. Tardé muchos años en darme cuenta de la importancia de esa comprensión y en considerarla como algo fundamental.

Para respirar no se necesita de "alguien" a quien, de un modo u otro, podamos considerar como "el respirador", aunque también es cierto que podemos inventar tal noción ("el respirador que, obviamente, debo ser yo está respirando"). Para dirigir y mantener la atención tampoco se requiere de nadie que la dirija y la mantenga, aunque también podemos fabricar la noción artificial de alguien que lo haga, un hábito al que, por cierto, estamos muy acostumbrados. Pero, en realidad, dirigir y mantener la atención es algo que sucede de manera natural cuando nos asentamos y descansamos en

la conciencia misma, en lo que podríamos llamar “ser el conocedor”.

Tomemos, por ejemplo, el caso de la respiración, algo fundamental para la vida y que simplemente ocurre. Hablando en términos generales, no solemos prestar gran atención a la respiración, a menos que nos ahoguemos, estemos sofocados o padezcamos una alergia o un resfriado. Para descansar en la conciencia de la respiración, es preciso comenzar sintiendo la respiración y abrirle un espacio en el campo de nuestra conciencia, que cambia de continuo en función de lo que la mente, el cuerpo o el mundo nos presenten para divertirnos y distraernos. Podemos sentir nuestra respiración pero, al instante siguiente, aparece alguna otra cosa que nos hace olvidarnos de ella. En tal caso, la dirección de la atención se halla presente, pero no sucede lo mismo con su mantenimiento, de modo que tenemos que volver, una y otra vez, a la respiración y darnos también cuenta, una y otra y otra vez, de lo que nos distrae.

Para mantener la atención en la sensación de la respiración, es necesario que nos lo permitamos, algo que requiere de un considerable esfuerzo, puesto que nuestra atención es muy frágil y va fácilmente de un lado a otro. A lo largo de los días, las semanas, los meses y los años, sin embargo, gracias a la perseverancia sabia y amable en el mantenimiento de la atención y a la insistencia en una práctica originada en la necesidad de una mayor autenticidad que intuimos posible y se halla

vagamente perdida en el desarrollo de nuestra vida, llegamos a descansar más fácilmente en la conciencia del despliegue, instante tras instante, de la respiración.

Esta atención sostenida se conoce en sánscrito como samadhi, la cualidad de una mente concentrada, una mente centrada en un punto que, aunque no sea inquebrantable, sí que permanece, al menos, relativamente estable. El samadhi se desarrolla y profundiza a través del ejercicio continuo de la capacidad de darnos cuenta de que nos hemos alejado del objeto concreto de atención (en este caso la respiración) y de volver a él una y otra y otra vez, sin juicio, reacción ni impaciencia y sosegando así nuestra agitación mental. Se trata simplemente de dirigir nuestra atención y de mantenerla y de volver, cuando nos damos cuenta de que nos hemos ido a otro lado, a dirigirla y a mantenerla una y otra vez. En este sentido, el samadhi cumple con una función semejante a los timones de un submarino o a la quilla de un velero, equilibrando y estabilizando la mente ante el oleaje y las tormentas que inexorablemente se abaten sobre ella cuando se ven alimentadas por nuestra falta de atención y nuestra adicción a su presencia y contenido. Y es que, cuando la mente se encuentra relativamente asentada y estable, los objetos que aparecen en la conciencia se tornan más vívidos y son aprehendidos con mayor claridad.

Lo más probable es que, en los estadios iniciales, el samadhi profundo se revele como un estado posible de

nuestra mente cuando asistimos a un taller –o, mejor todavía, a un retiro– estructurado de meditación, donde nos vemos provisionalmente aislados del tráfago habitual de la vida y de sus interminables preocupaciones, obligaciones y ocasiones de distracción. Experimentar de un modo sostenido el silencio externo e interno que suele acompañar a esos retiros es una buena razón para dedicar una parte de nuestra vida a su cultivo ocasional. Quizás entonces nos demos cuenta de que las olas y vientos que agitan nuestra mente no son esenciales, sino climas en los que solemos quedarnos atrapados y perdernos, pensando en la importancia del contenido, cuando lo que realmente importa es la inmensidad en la que ese contenido se despliega.

Cuando hemos saboreado un cierto grado de concentración y estabilidad de nuestro foco atencional, resulta más sencillo adaptarse y mantenerlas en la vida cotidiana, fuera ya del marco del retiro. Pero ello, obviamente, no significa que nuestra mente permanezca continuamente tranquila y en paz, porque son muchos los estados mentales y corporales por los que transitamos a lo largo del día, unos placenteros, otros desagradables y aun otros tan neutros que pueden llegar incluso a pasar desapercibidos. Lo que más se sosiega y estabiliza es nuestra capacidad de atender, la plataforma, por así decirlo, de nuestra observación. Y el desarrollo de la capacidad de mantener la atención sin aferrarnos a ella conduce invariablemente al desarrollo de la intuición

alentada y revelada por nuestra conciencia, por la misma atención plena, es decir, por la capacidad de la mente de conocer todos y cada uno de los objetos de atención en todos y cada uno de los instantes, tal y como son, más allá del mero proceso conceptual del etiquetado y de todo intento intelectual de dar sentido a las cosas.

La atención discierne la respiración profunda cuando es profunda y la respiración superficial cuando es superficial. Conoce su vaivén y su naturaleza impersonal, del mismo modo que usted sabe que quien está respirando no es "usted", sino que la respiración simplemente está sucediendo. La atención plena conoce la naturaleza transitoria de cada respiración, conoce todos y cada uno de los pensamientos, sentimientos, percepciones e impulsos que emergen dentro, fuera y alrededor en todas y cada una de las respiraciones. La atención plena es la capacidad de ser consciente, la cualidad esencial de la mente, una capacidad que se ve fortalecida y sostenida por el mantenimiento de la atención. La atención plena es el campo del conocimiento y, cuando ese campo se ve estabilizado por la calma y la concentración en un punto, se alienta el surgimiento del conocimiento y mejora también su cualidad.

El conocimiento de las cosas tal como son se denomina sabiduría y se deriva de la confianza en nuestra mente original, que no es más que una conciencia estable, infinita y sin elección. Es un campo

de conciencia que advierte de inmediato la emergencia, el movimiento o la desaparición de cualquier cosa que aflora dentro de su inmensidad. Como el resplandor del sol, que siempre se halla presente aunque, en ocasiones, se vea oscurecido por la presencia de alguna que otra nube, la niebla generada por los hábitos distractivos y la incesante proliferación de imágenes, pensamientos, historias y sentimientos acaba enturbiando también nuestra mente.

El ejercicio de la orientación y el mantenimiento de la atención nos ayudan a descansar sin esfuerzo alguno, como cuando pisamos a fondo el pedal de sostenido de un piano y permitimos así que las notas sigan reverberando un rato después de haber pulsado las teclas.

Cuanta mayor sea nuestra capacidad de descansar sin esfuerzo alguno en ese soporte, mayor será el resplandor natural de nuestra naturaleza como expresión puntual de la sabiduría y el amor infinitos que se revela a sí misma y que entonces ya no permanece oculta de los demás y, lo que todavía es más importante, de nosotros mismos.

LA PRESENCIA

Quien se encuentra con alguien que está meditando se da cuenta de inmediato que ha entrado en la órbita de algo extraordinario y muy inusual, una experiencia que he tenido con cierta frecuencia como director de cursos y retiros de meditación. A veces veo centenares de personas sentadas y en silencio, sin que externamente parezca ocurrir nada y que todo se despliegue en el paisaje interno de cada uno de los presentes. A quien pasara casualmente por ahí le parecería muy extraño ver sentadas, en silencio y sin hacer nada, a cien personas reunidas en una sala, no durante un breve instante, sino durante minutos e incluso, en ocasiones, durante toda una hora. Pero, al mismo tiempo, esa persona también experimentaría una extraña sensación de presencia, y es muy posible que, si se tratara de usted, se viera obligado, aun sin tener la menor idea de lo que está ocurriendo, a detenerse, compartir el campo energético del silencio y contemplar la escena con curiosidad e interés. La sensación de atención despierta y sin esfuerzo que irradia la sentada silenciosa e inmóvil resulta evidente, como también lo es la intencionalidad que encarna ese tipo de encuentro, una situación que resulta muy atractiva y

armonizadora.

Así pues, atención e intención. Cien personas presentes, inmóviles y silenciosamente atentas, sin más intención que la de permanecer presentes es una expresión asombrosa de la bondad humana. La presencia inmóvil resulta tan clara que también podemos advertirla cuando nos hallamos en presencia de una sola persona sentada.

En una habitación con cien personas siempre hay, en un determinado momento, unas cuantas que están distraídas o esforzándose –aunque sólo sea un instante– en estar presentes, lo que, obviamente, puede experimentarse como un gran sufrimiento que nada tiene que ver con el hecho de estar presente. Así pues, puede haber mucho movimiento interno, tanto dentro como fuera de la conciencia, especialmente en el caso de que la estabilidad de la atención se halle poco desarrollada o estemos atravesando un momento difícil, lo que suele traducirse en inquietud, movimiento, cambios de postura y hasta caídas.

Pero quienes han desarrollado una mayor atención y concentración irradian naturalmente una sensación de presencia hasta el punto de que, en ocasiones, pueden parecer levemente iluminadas desde el interior. Hay veces en que la serenidad de un rostro puede hacernos llorar y, en ocasiones, aparece una leve sonrisa que parece suspendida el tiempo. Pero no se trata, en este caso, de la carcajada ni de la sonrisa de un sujeto sino,

precisamente, de un tipo de sonrisa que expresa la ausencia de todo sujeto. Y esto es algo muy fácil de ver porque, en tal caso, la persona deja de ser un personaje y, pura y simplemente, "es", atenta y silenciosamente, y la belleza que irradia resulta inconfundible.

Pero tampoco es necesario ver realmente a alguien así para llegar a conocerle. Cuando estoy sentado durante cerca de una hora junto a alguien a quien estoy enseñando o en situación de retiro, rodeado de otras personas que permanecen sentadas y en silencio en una habitación, se entabla un tipo de comunicación que, en ocasiones, resulta más clara que una conversación. Y, aunque muchos puedan estar esforzándose o sintiendo dolor, su misma predisposición a permanecer abiertos les lleva a este campo de presencia, el campo de la atención plena, el campo de la iluminación silenciosa.

Cuando los maestros de escuela pasan lista, los niños de todo el mundo responden con el equivalente en su idioma de "presente", porque tácitamente se supone que, en tal caso, no hay la menor duda de que el niño se encuentra en el aula. Eso es, al menos, lo que piensa el niño, lo que piensan los padres y lo que también piensa el maestro pero, en realidad, lo único que está en clase es el cuerpo del niño, porque su mirada vaga más allá de la ventana viendo cosas que sólo él puede ver durante largos períodos de tiempo y, a veces, incluso durante

años. En tal caso, el psiquismo del niño puede hallarse en el país de la fantasía o, si se trata de un niño fundamentalmente feliz, puede llegar a encarnarse de vez en cuando en el aula, porque tiene obligaciones kármicas más importantes. Pero el niño también puede hallarse inconscientemente sumido en una angustiosa pesadilla, acosado por los demonios de la falta de confianza, del odio hacia sí mismo o anestesiando sensaciones que no pueden expresarse en esos entornos e imposibilitan, en el caso de que su mundo interno no sea adecuadamente tenido en cuenta y respetado, la presencia y concentración necesarias para llevar a cabo sus tareas.

Los tibetanos se refieren al Dalai Lama con el nombre de Kundun –que significa "presencia"–, un término que me parece muy adecuado porque, a su lado, uno se torna más presente. Yo he tenido la ocasión de observarle durante varios días en una habitación con un pequeño número de personas y siguiendo, obviamente con diferentes grados de interés, complejas presentaciones y conversaciones científicas, y debo decir que su pensamiento y su tono afectivo ponen claramente de relieve su continua presencia. Él atiende a la cuestión de la que se está hablando y he visto que, en su presencia, las personas que le rodean no sólo están más presentes, sino que también se tornan más abiertas y bondadosas. De vez en cuando interrumpe para aclarar algo que no entiende y entonces puede advertirse la deliberación en

su rostro. En tales ocasiones, suele formular preguntas a los científicos, monjes y eruditos que le acompañan y que, en multitud de ocasiones, responden más o menos del siguiente modo: «Ésa es exactamente, Su Santidad, la pregunta que nos hicimos en este punto y de ella se derivó el siguiente experimento que llevamos a cabo». A veces parece distraído, pero ése es un error de percepción, porque lo cierto es que sigue la conversación con mucha atención. Hay ocasiones en que parece profundamente sumido en el pensamiento, ponderando una determinada cuestión y, a renglón seguido, se muestra divertido, juguetón y amable. Uno podría pensar que nació así y que el suyo es un caso muy especial, pero lo cierto es que esas cualidades son también el resultado de años de riguroso entrenamiento en la disciplina de la mente y del corazón. En este sentido, el Dalai Lama es la personificación de esa práctica, aunque él declinaría humildemente tal honor, diciendo que las cosas son mucho más sencillas, lo que también es, dicho sea de paso, muy cierto.

Cuando, en cierta ocasión, le preguntaron por qué es una persona tan cordial, respondió: «Yo no tengo cualidades especiales. Quizás ello se deba a que he pasado toda la vida meditando, con toda la fuerza de mi mente, en el amor y la compasión». Eso es, precisamente, lo que, además de sus obligaciones del día o lugar en que se encuentre, hace cada mañana durante cuatro horas y, durante un breve período de tiempo, al

finalizar el día. ¡Imagínenselo!

No es sencillo estar presente y tal vez se trate –aunque me atrevería a sugerir que se olviden del "tal vez"– de la cuestión más difícil del mundo. Mantener la presencia es la cosa más difícil –y más importante– del mundo. Cuando uno cae en el campo de la presencia –el lugar en el que suelen vivir continuamente los niños sanos–, lo sabe de inmediato, porque se experimenta como una vuelta a casa y, estando en casa, uno puede permitirse estar, soltar, descansar en su ser, descansar en la conciencia y permanecer presente en su propia compañía.

Kabir, el poeta extático indio del siglo XV reverenciado tanto por hindúes como por musulmanes, expresa de un modo muy claro la llamada de la presencia y lo fácilmente que se nos escapa:

*

Amigo, espera al Huésped mientras estés vivo.
¡Salta a la experiencia mientras estés vivo!
Piensa... y piensa... mientras estés vivo,
porque lo que llamas "salvación" pertenece
a un tiempo anterior a la muerte.

¿Crees acaso que, si no rompes tus cadenas mientras estás vivo,
lo hará luego tu fantasma?

La idea de que el alma se fundirá con el éxtasis
cuando tu cuerpo se pudra
no es más que una fantasía.

Lo que entonces encontrarás se halla ya ahora
y, si no lo descubres ahora,
acabarás arrinconado en la cuidad de los muertos.
Si haces hoy el amor con lo divino,
en la próxima vida tendrás el rostro del deseo satisfecho.

¡Zambúllete pues en la verdad,
descubre quién es el Maestro y cree en el Gran Sonido!

Esto es lo que dice Kabir: Cuando buscas al Anfitrión,
es la intensidad de tu anhelo por Él la que hace todo el trabajo.
Mírame y verás a un esclavo de esa intensidad.

KABIR

UN ACTO RADICAL DE AMOR

Externamente considerada, la meditación parece aparcar el cuerpo en una quietud que suspende toda actividad e impide que nos entreguemos al flujo del movimiento. En cualquier caso, constituye una representación clara de la atención sabia, un gesto interno que se origina en el silencio y expresa el cambio desde el hacer hasta el ser. Y por más que, al comienzo, pueda parecer artificial, no tardamos en descubrir que, en última instancia, se trata de un acto de amor puro por la vida que se despliega tanto dentro como fuera de nosotros.

Cuando estoy guiando la meditación de un grupo de personas, a menudo les invito a despojarse de la idea de que "yo estoy meditando" y a permanecer despiertos, sin tratar de hacer nada en especial, sin ninguna agenda y sin hacerse ninguna idea de cómo deberían sentirse ni dónde deberían dirigir su atención… y ser conscientes, sin adorno ni comentario alguno, de lo que sucede en el instante presente. Pero ese despertar no es tan sencillo de experimentar, a menos que uno se mantenga realmente en la mente del principiante,[1] algo que es importante saber desde los mismos comienzos de la

meditación por más elusiva que, en ocasiones, pueda parecernos la experiencia de una conciencia abierta, espaciosa y sin elección.

Pero, para ello, debemos ser más sencillos y, en consecuencia, lo más difícil, al comienzo, consiste en desembarazarnos lo suficiente de nosotros como para poder degustar la sensación de no-hacer, de descansar en el ser, de permanecer completamente despiertos y sin hacer nada en especial. Ésa es en concreto la razón por la que existen tantos métodos, técnicas, orientaciones e instrucciones diferentes de meditación (a las que en ocasiones me refiero, por cierto, con la expresión "andamios"). El lector puede pensar en estos métodos como medios hábiles a los que apelamos deliberadamente para volver de la miríada de lugares en los que podemos quedarnos atrapados, deslumbrados o confundidos y regresar a un silencio profundo y abierto, a lo que podríamos llamar nuestro despertar original, que nunca ha dejado realmente de estar y que, como el sol, siempre resplandece y, como el agua, siempre está quieta en las profundidades.

> Siento que el barco mío
> ha tropezado, allá en el fondo,
> con algo grande.
>
> ¡Y nada
> sucede! Nada... Quietud... Olas...
>
> –¿Nada sucede, o es que ha sucedido todo,

y estamos ya, tranquilos, en lo nuevo? –

JUAN RAMÓN JIMÉNEZ, «Mares»

Por más extraño que ello parecezca a la mentalidad materialista obsesionada por la velocidad, el progreso, la fama y la vida ajena que caracteriza a nuestra cultura, cuando el ritmo de nuestra vida se acelera debido a fuerzas que se hallan más allá de nuestro control, conviene comprometernos en el acto radical de ser y de amor que supone la meditación. Son muchas las razones que explican esta necesidad, de entre las cuales cabe destacar la conservación de la salud, la recuperación de la visión y de la sensación de sentido y el simple hecho de poder enfrentarnos al estrés y la inseguridad de la época en que nos ha tocado vivir. Cuando nos detenemos deliberadamente y despertamos a las cosas tal como son en el momento presente, sin reaccionar ni esbozar juicios y trabajando sabiamente con tales ocurrencias, con una adecuada dosis de autocompasión cuando no lo conseguimos y dispuestos a permanecer durante un tiempo en el momento presente a pesar de nuestros planes y actividades, dispuestos a llegar a cualquier otra parte, concluir un proyecto o perseguir objetos o metas, descubrimos que se trata, de un acto que es al mismo tiempo desalentadoramente difícil y extraordinariamente sencillo y profundo pero, en última instancia, posible y el mejor de los remedios para recuperar la salud del cuerpo, de la mente, del alma y del espíritu.

Sentarnos y permanecer en silencio con nosotros mismos durante un tiempo es, en realidad, un verdadero acto de amor. De hecho, sentarse de este modo es asumir una actitud ante la vida tal cual es porque, al sentarnos y erguirnos, asumimos una postura aquí y ahora.

El reto de nuestro tiempo consiste en permanecer cuerdos en un mundo cada vez más loco. Pero ¿cómo hacerlo cuando nos hallamos sumidos en la cháchara, perdidos en el desconcierto o desconectados de lo que todo ello significa, de quiénes somos realmente y cuando toda actividad y logro revela su vacío y nos damos cuenta de lo efímera que es la vida? Sólo el amor, en última instancia, puede permitirnos entender lo que es real e importante. Por ello este acto radical de amor por la vida y por la emergencia de nuestro verdadero yo tiene un sentido muy profundo.

Sentarnos y permanecer presentes es el modo más sencillo de restablecer, de manera lenta pero segura, el contacto con nuestros sentidos y de acceder al mundo de la experiencia directa ajenos a todo pensamiento y absorción en uno mismo, para sanar y para saber cómo ser y lo que tenemos que hacer o, por lo menos, por dónde debemos empezar.

---

1. Expresión acuñada por Suzuki Roshi, fundador del San Francisco Zen Center, para expresar la inocencia de la investigación abierta y libre sobre quién es uno y qué es la mente a través de la

experiencia directa que se lleva a cabo en el cojín de meditación. Son muchas las alternativas de que dispone la mente del principiante, pero sólo la mente del experto puede acceder a unas pocas.

CONCIENCIA Y LIBERTAD

¿Se ha dado cuenta alguna vez de que la conciencia del dolor no duele? Estoy seguro de que sí, porque ésa es una experiencia muy habitual, especialmente en la infancia, pero no solemos examinarlo ni hablar de ello porque es muy fugaz y, cuando tropezamos con él, el dolor es muy intenso.

¿Ha advertido alguna vez que su conciencia del miedo no está asustada por más que usted esté aterrado? ¿Se ha dado cuenta de que su conciencia de la depresión no está deprimida, de que su conciencia de los malos hábitos no es esclava de esos hábitos y de que su conciencia de ser no es quien cree ser?

Cualquiera puede corroborar por sí mismo en cualquier momento la veracidad de todas estas afirmaciones investigando simplemente en su conciencia, es decir, tornándose consciente de la conciencia misma. Se trata de algo relativamente sencillo pero casi nunca se nos ocurre, porque la conciencia, como el momento presente, es una dimensión oculta que impregna todas las dimensiones de nuestra vida y, en consecuencia, resulta casi imperceptible.

La conciencia es inmanente y se halla presente de

continuo, pero es como un animal tímido y permanece oculta. Pero, a pesar de que siempre se halle presente y resulte completamente accesible, sólo podemos vislumbrarla –no digamos ya verla de continuo– con cierto grado de esfuerzo, silencio y hasta cautela. Para ello, es necesario estar muy motivado y permanecer muy atento para permitir que su conocimiento llegue hasta usted y dejarla penetrar, por así decirlo, sigilosa y diestramente en cualquier cosa que esté pensando o experimentando. Después de todo, usted ya ve, ya oye y ya es consciente de todo lo que, aquí y ahora mismo, llega a usted procedente de todas las ventanas sensoriales, incluida la mente.

En el mismo momento en que usted se torna consciente del dolor, su relación con él experimenta, aunque sólo sea durante un breve instante, un cambio muy profundo. Es imposible que la experiencia del dolor no se modifique, porque el mismo hecho de mantener la atención, aunque sólo sea un par de segundos, pone de relieve su mayor dimensionalidad. Y ese cambio proporciona una mayor libertad a su actitud y a sus acciones ante cualquier situación, sea ésta la que sea… y aunque no sepa qué hacer. Cuando uno es consciente del no-conocimiento, ésa es su forma de conocimiento. Ya sé que puede parecer extraño pero, perseverando en la práctica, puede llegar a convertirse –a un nivel visceral mucho más profundo que el simple pensamiento– en algo muy real.

La conciencia modifica la experiencia del dolor emocional y del dolor que atribuimos a las sensaciones corporales. Si cuando nos hallamos sumidos en el dolor emocional prestamos mucha atención, advertiremos que, por más extraño que pueda parecer, siempre va acompañado de una constelación de pensamientos y sentimientos superpuestos, de los que podemos cobrar conciencia. Resulta sorprendente lo poco familiarizados que estamos con este tipo de cosas y lo profundamente revelador y liberador que resulta asumir de ese modo nuestras emociones y sentimientos y aun en el caso –muy en especial– de que éstos tengan que ver con la rabia y la desesperación.

Nadie necesita infligirse dolor a sí mismo, de modo que ésta puede ser una ocasión para verificar que esta propiedad única de la conciencia es superior y de naturaleza completamente diferente a la del dolor. Lo único que tenemos que hacer es permanecer atentos a la emergencia del dolor en el mismo momento en que aparezca y asuma la forma que asuma. Nuestra atención da lugar a la conciencia en el punto de contacto con el evento que la desencadena, ya se trate de una sensación, de un pensamiento, de una mirada, de un comentario o de lo que ocurre en un determinado momento. La aplicación de la sabiduría tiene lugar aquí mismo, en el punto y el momento mismo del contacto, ya sea que se acabe de golpear el pulgar con un martillo o que el mundo un giro imprevisto y se vea repentinamente

enfrentado a un aspecto u otro de la catástrofe y en su vida parezca haberse asentado permanentemente la pena, la tristeza, la ira o el miedo.

Es precisamente en ese instante y en los posteriores cuando podemos cobrar conciencia del estado en que nos encontramos, del estado de nuestro cuerpo, de nuestra mente y de nuestro corazón. Luego debemos avanzar un paso más, cobrar conciencia de la misma conciencia y darnos cuenta de si está dolida, enfadada, asustada o triste.

Entonces se dará cuenta de que no lo está, porque no puede estarlo, aunque esto es algo que cada cual debe verificar por sí mismo. En el mero pensamiento no hay libertad, porque el pensamiento sólo sirve para recordarnos la necesidad de mirar, cobrar conciencia de ese momento concreto y cobrar conciencia de nuestra conciencia. Entonces es cuando tenemos la posibilidad real de verificar todo esto por nosotros mismos, porque la conciencia sólo conoce de manera inmediata. Quizás dure solamente un instante pero, en ese preciso instante, radica nuestra única posibilidad de libertad. Es entonces cuando se abre la puerta que conduce a la sabiduría y la sinceridad, las cualidades naturales de nuestro ser libre. A partir de ese momento ya no hay nada más que hacer, porque la conciencia se abre y nos invita a mirar, aunque sólo sea durante un breve tiempo y ver por nosotros mismos.

Esto no significa que la conciencia sea una estrategia

fría e insensible para dar la espalda a la profundidad del dolor y a sus persistentes secuelas en los momentos de angustia o de pérdida. La pérdida, la angustia, el duelo, la pena, la ansiedad y la desesperación descansan en el centro mismo de nuestra humanidad y nos invitan a afrontarlas directamente y a aceptarlas tal como son. Lo que de verdad necesitamos y lo que la conciencia realmente encarna no tiene nada que ver con la negación ni, la represión de los sentimientos, sino con su reconocimiento y aceptación. La conciencia no puede mitigar la inmensidad del dolor en cualquier circunstancia, pero nos proporciona el apoyo necesario para reconocer íntimamente nuestro sufrimiento, lo que, a su vez, resulta transformador porque ahí, precisamente, se asienta la diferencia entre quedarnos atrapados en el dolor y el sufrimiento o liberarnos de él, por más que no nos torne inmunes a las múltiples formas del dolor a las que todos los seres humanos estamos indisolublemente encadenados.

Son muchas las ocasiones, grandes y pequeñas, en que podemos cobrar conciencia de lo que está sucediendo en nuestra vida cotidiana y, en este sentido, nuestra vida puede convertirse en el ámbito más adecuado para el cultivo sin fisuras de la atención plena. Asumir el reto de despertar a nuestra vida y de vernos transformados por la atención es una forma de yoga, el yoga de la vida cotidiana, al que podemos apelar en cualquier momento, tanto en el entorno laboral como en el de las relaciones.

en la educación de nuestros hijos (en el caso de que seamos padres), en la relación con nuestros padres, estén vivos o muertos, en la relación que establecemos con nuestros pensamientos acerca del pasado y del futuro y en la relación que mantenemos con nuestro propio cuerpo. Podemos cobrar conciencia de cualquier cosa que esté sucediendo, tanto de los momentos armónicos como de los conflictivos y de aquellos otros tan neutros que ni siquiera llegamos a advertirlos. En cada instante podemos verificar por nosotros mismos si, al cobrar conciencia de ese momento, el mundo se nos abre o no en respuesta a nuestro gesto de atención plena, si –parafraseando la hermosa expresión de la poetisa Mary Oliver– "se ofrece o no a nuestra imaginación", si nos proporciona o no formas nuevas y más amplias de ver y estar con lo que es y de liberarnos quizás de los peligros que acechan cualquier visión parcial y la frecuente identificación que podamos tener por el simple hecho de que es nuestra. Atrapado una vez más, aunque sea en medio del dolor, por la historia que, de manera inconsciente y automática, estoy contándome sobre mí mismo, tengo entonces la oportunidad –incontables oportunidades, de hecho– de contemplar su despliegue y dejar de alimentarla emitiendo, en caso necesario, una orden inhibidora, abrir la puerta y salir, por un momento, de la cárcel para enfrentarme al mundo de un modo nuevo que me permita dejar reaccionar automáticamente, retroceder y escapar o, dicho de otro

modo, que me permita abrirme y abrazarlo plenamente. Esta predisposición a reconocer lo que es y a enfrentarnos a ello requiere de un gran coraje y de una gran presencia.

Suceda lo que suceda, siempre podemos, en cualquier instante, corroborarlo y verlo por nosotros mismos. ¿Se preocupa nuestra conciencia? ¿Se pierde nuestra conciencia en la vida, la avaricia o el dolor? ¿O acaso la conciencia nos permite, en cualquier instante –por más breve que éste sea– reconocer lo que está sucediendo y, de ese modo, nos libera? Esto es algo que cada cual debe verificar por sí mismo. La conciencia, según mi experiencia, nos remite a nosotros mismos, es la única fuerza que conozco que puede hacerlo, la quintaesencia de la inteligencia física, emocional y moral. Y, por más que parezca que debamos evocarla, lo cierto es que se halla continuamente presente y, en consecuencia, sólo tiene que ser descubierta, recuperada, asumida e integrada. En ese recuerdo se asienta, precisamente, el perfeccionamiento y, al soltar y dejar ser, descansar, en palabras del gran poeta japonés Ryokan, en «Esto, nada más que Esto». A ello precisamente nos referimos cuando hablamos de la práctica de la atención plena.

El reto, como ya hemos visto, es doble porque implica, en primer lugar, ser lo más conscientes que podamos, aunque sólo sea de un modo limitado y fugaz y, en segundo lugar, mantener nuestra conciencia, conocerla mejor y vivir dentro de su totalidad mayor y no

contraída. Cuando así lo hacemos, descubrimos que los pensamientos se desvanecen por sí solos, aun en medio de la tristeza, como cuando extendemos la mano y tocamos con el dedo una pompa de jabón y ¡plaff! se desvanece. En tal caso, la tristeza desaparece, aun cuando todavía podamos consolar a los demás y descansar en la vivacidad e inmediatez de lo que es.

En esa libertad, podemos enfrentarnos a todo lo que la vida nos depara con una mayor apertura, fortaleza, paciencia y claridad. Ya vivimos en una realidad mayor en la que podemos descansar abrazando el dolor y el sufrimiento con una presencia sabia y amorosa, con una mayor conciencia, con actos sinceros de amabilidad y respeto hacia uno mismo y hacia los demás y dejar de estar perdidos en la ilusoria división entre interior y exterior.

Pero para que esta práctica acabe impregnando toda nuestra vida cotidiana, necesitamos un marco de referencia más amplio que nos proporcione un lugar desde el que partir, recetas para intentarlo, mapas para seguir adelante, recordatorios para no olvidarnos y aprovecharnos también de la experiencia y el conocimiento duramente logrados por otras personas. Y esto también incluye, cuando lo necesitemos, formas de acceder a la conciencia y libertad que ya están presentes en cualquier instante aunque, en ocasiones, parezcan hallarse completamente fuera de nuestro alcance.

ACERCA DEL LINAJE Y DE LOS USOS Y LIMITACIONES DE LOS ANDAMIOS

> Si he podido ver más lejos que la mayoría sólo ha sido porque estaba encaramado a hombros de gigantes.
>
> SIR ISAAC NEWTON

Todos conocemos implícitamente la extraordinaria ventaja que supone servirnos del legado transmitido por el genio y el esfuerzo creativo de las personas que nos precedieron, ya fuesen científicos, poetas, artistas, filósofos, artesanos o yoguis, que dedicaron su esfuerzo a explorar la naturaleza profunda de las cosas. En todos los dominios del aprendizaje nos hallamos subidos a hombros de nuestros ancestros, estirando el cuello para poder atisbar lo que su dedicación y esfuerzo les permitió ver. Si somos inteligentes, haremos lo imposible por leer sus mapas, transitar por los caminos que ellos hollaron, comprobar sus métodos y corroborar sus descubrimientos para saber por dónde debemos

empezar, lo que podemos hacer y dónde debemos buscar las nuevas comprensiones, oportunidades e innovaciones. A menudo somos inconscientes del mismo suelo que pisamos, de la casa en que vivimos y de las lentes –que, de manera frecuentemente anónima, otros nos legaron– que hoy en día empleamos para ver el mundo. W.B. Yeats reconoció la inconmensurable deuda que tenemos con la creatividad y el esfuerzo de quienes nos precedieron e inmortalizó en cuatro líneas de agradecimiento a quienes llamó "instructores inconscientes", sin cuyos logros, fugaces y evanescentes, aunque también profundos e incomparables, no podríamos conocer ni construir nada:

> Ellos nos transmitieron
> su legado,
> que pende, como gota de rocío,
> de la hoja de hierba.

Las facultades del habla y el pensamiento verbal ilustran perfectamente la imposibilidad de que baste con nuestro esfuerzo aislado para alcanzar las cumbres más elevadas de nuestras aptitudes biológicas innatas. Los seres humanos disponemos de la capacidad verbal pero, si crecemos aislados desde la infancia y, en consecuencia, no nos vemos expuestos al lenguaje (escuchando a los demás o a través del lenguaje de los signos), jamás aprenderemos a hablar. Ésa es una aptitud que sólo puede desarrollarse en una determinada etapa del

proceso evolutivo porque, en caso contrario, se estancan grandes segmentos de nuestro funcionamiento mental, cognitivo y emocional, lo que acaba cercenando gravemente nuestra capacidad de razonamiento y discurso.

Todo está dispuesto desde el mismo momento del nacimiento, pero ese marco de referencia debe prepararse, esculpirse, adaptarse y nutrirse a través de la inmersión en el mundo de los sonidos emitidos por los seres humanos, los rostros que los pronuncian, el contacto ocular, la inflexión de la voz y hasta el olor, para que se establezca una conexión emocional y sensorial ricamente multimodal. El establecimiento de las redes neuronales que cablean nuestro cerebro depende, pues, fundamentalmente de la experiencia. Y ello debe ocurrir, según parece, durante cierto estadio del proceso de desarrollo. Si desaprovechamos esta oportunidad y no participamos en la dimensión relacional necesaria para sostener y esculpir nuestra capacidad verbal innata, acabaremos siendo básicamente mudos.

La biología misma, por dar otro ejemplo quizás más esencial, es en última instancia histórica. La vida nueva se asienta y sólo puede proceder de la vieja. Las células no brotan en entornos no celulares aunque, según se cree, probablemente evolucionaron, en su forma más rudimentaria –hará unos 3.000 millones de años–, en un entorno prebiótico sometido a condiciones muy

diferentes de las actuales. La estructura celular se desarrolla, crece, se reproduce y mantiene su integridad organizativa a través de un proceso denominado autopoiesis, al que algunos científicos consideran el primer eslabón rudimentario que conecta la vida con la cognición o, si lo prefieren, con el conocimiento primigenio del yo. En cualquiera de los casos, sin embargo, no existe vida sin una estructura precedente en la que aflore inconsútilmente su arquitectura molecular tridimensional. En última instancia, pues, la vida es histórica.

En cada uno de los distintos niveles del desarrollo –desde el biológico hasta el psicológico, el social y el cultural– existe una necesidad fundamental de lo que yo suelo denominar “andamiaje”. Y es que, para adentrarnos en los dominios inexplorados de la mente, de la naturaleza y del cosmos en que nos hallamos, dependemos de las instrucciones, las líneas directrices, el contexto, la relación y el lenguaje, aunque, en ocasiones, nos desviemos del camino trillado y hollemos senderos hasta entonces inexplorados. Ese cuerpo de conocimientos ha ido desarrollándose, perfeccionándose y destilándose a lo largo de siglos y milenios por los linajes de quienes nos han precedido; linajes en el ámbito de la supervivencia a través de la caza y la recolección; linajes en el campo de la domesticación de plantas y animales salvajes; linajes en el ámbito de las ciencias, la ingeniería y la arquitectura, y linajes también

en el entorno de las artes y las tradiciones meditativas. Todos esos linajes nos han legado un cuerpo diverso, rico y costosamente acumulado de conocimientos acerca de ciertos paisajes y de las habilidades necesarias para movernos adecuadamente en ellos. Ese conocimiento destilado y elaborado puede sernos de mucha utilidad pero, para ello, deberemos entender los caminos esbozados por otros, seguir sus instrucciones, hacer lo que hicieron, llegar donde llegaron y familiarizarnos, hasta cierto punto, con el territorio y los retos a los que se enfrentaron y con las soluciones a las que arribaron.

Este legado también afecta a la práctica de la meditación. A fin de cuentas, las prácticas meditativas no llegan hasta nosotros procedentes de ningún lugar. Quienes nos precedieron, los linajes directos o ramificados de maestros que se remontan a la época del Buda e incluso antes de él nos proporcionan un mapa del que podemos servirnos para explorar y tomar las medidas oportunas. Esos mapas pueden ensanchar y enriquecer nuestra capacidad para el viaje de exploración de la mente humana y sus potencialidades que ya hemos emprendido. En este sentido, los seres humanos somos muy afortunados por disponer de ese legado y por contar con hombros tan elevados y robustos a los que encaramarnos.

Porque si bien la práctica de la meditación puede parecer, a simple vista, muy sencilla y beneficiosa, el poder de la investigación meditativa, la necesidad de una

disciplina rigurosa, el uso de la propia vida, mente y cuerpo como laboratorios para la exploración de las dimensiones más esenciales de nuestra humanidad, el poder inherente a una comunidad que, en un mundo de incertidumbre, vulnerabilidad y cambio continuo, reconocen su interconexión fundamental, es un legado al que difícilmente hubiéramos podido acceder por nosotros mismos, un legado que se asemeja a una ciencia de la mente y del corazón al que también podemos agregar nuestra propia contribución como sucede, tanto individual como colectivamente, en los demás ámbitos de la comprensión y del conocimiento.

Tampoco debemos olvidar, obviamente, el caso del genio autodidacta. Pero hasta el mismo Mozart estudió con su padre y hasta el mismo Buda practicó las tradiciones meditativas de su época antes de llegar a establecer su propio camino e ir más allá de lo que otros le habían enseñado, agregando, según cuenta la historia, su propia contribución a lo que había recibido e inspirado por el semblante resplandeciente y sereno de un monje errante que un buen día pasó junto a él.

Casi todos los científicos tienen mentores, es decir, personas que, en un momento u otro, les inspiraron a poner profundamente en cuestión la visión del mundo de su época y a contemplarlo de un modo nuevo y diferente. James Clerk Maxwell, que formuló las conocidas ecuaciones Maxwell del electromagnetismo –uno de los logros más colosales, por cierto, de la física

del siglo XIX–, se apoyó en la obra de su predecesor Michael Faraday, con quien compartió muchas de sus intuiciones y hasta su virtuosismo matemático. Pero para llegar a su revolucionaria comprensión, que le permitió describir con cuatro originales ecuaciones la propagación de los campos electromagnéticos a través de espacio, Maxwell se sirvió de un modelo mecánico, una analogía que utilizaba engranajes para explicar la relación existente entre las fuerzas misteriosas e incorpóreas –que nunca antes se habían visualizado– de la electricidad y el magnetismo. El modelo demostró finalmente estar equivocado, pero le sirvió de trampolín o “andamio”, por así decirlo, para llegar a un punto desde el que pudo comprender la naturaleza de las fuerzas que estaba investigando. Pero, a pesar de ello, las cuatro ecuaciones a las que arribó empleando un andamio conceptual erróneo, demostraron ser completamente correctas y completas.

Maxwell fue lo suficientemente inteligente como para no publicar su modelo mecánico que, habiendo cumplido con su propósito, dejó ya de servir. Y es que, una vez claramente formuladas las leyes de los campos electromagnéticos invisibles e intangibles, todo el tinglado conceptual que le permitió llegar hasta ahí perdió toda su importancia.

Lo mismo podríamos decir con respecto al caso de la meditación. También aquí podemos servirnos de varios tipos de andamios, creados por nosotros mismos o

legados por quienes nos precedieron para motivarnos y ayudarnos a reconocer y entender el territorio de nuestra mente y de nuestro cuerpo y la estrecha relación que mantienen con el dominio al que llamamos mundo. A partir de cierto momento, sin embargo, debemos renunciar a los andamios y al tinglado que hayamos erigido, para ir más allá de los modelos conocidos y heredados y experimentar directamente aquello a lo que apuntan las instrucciones, las palabras y los conceptos.

Con contadísimas excepciones, el hecho de sentarse a “meditar” de vez en cuando o incluso de manera regular durante años no promueve, por sí solo, la intuición, la transformación y la liberación, aunque el mismo impulso que nos lleva a meditar sea sumamente valioso y la confianza en uno mismo resulte esencial para emprender esta aventura. Como norma general, debemos contextualizar nuestros esfuerzos, pero sin quedarnos atrapados, por ello, en las narrativas que suelen acompañar a este tipo de contextos y de marcos de referencia.

Las narraciones sobre la meditación suelen incluir la idea de un objetivo definido de antemano, pero la meditación, por más estereotipada que pueda parecer, nos familiariza con el momento presente y con la comprensión de que ese destino ya está aquí, de que no hay “lugar” alguno al que ir y de que lo que realmente importa es el viaje. Hablando en un sentido muy real, el destino se halla siempre “aquí”, como también lo están

los hallazgos de la ciencia aun antes de que los descubramos, conozcamos, describamos, verifiquemos, confirmemos y comprendamos. Miguel Ángel decía que su única actividad se limitaba a eliminar lo que sobraba de un bloque de mármol para acabar poniendo de relieve las figuras que "veía" con su ojo de artista y que, en cierto modo, se hallaban presentes desde el mismo comienzo. Pero, por más que ya estén aquí, siguen siendo inaccesibles si no llevamos a cabo el esfuerzo necesario para que acaben revelándose claramente a los dominios de nuestra mente y de nuestro corazón. Sólo están "aquí" de manera potencial y, para que se nos revelen, debemos emprender un proceso de revelación y estar dispuestos, a su vez, a vernos transmutados por él.

Por ello, cuando emprendemos el camino de la meditación, resulta muy útil disponer de un mapa del territorio en el que estamos adentrándonos, sin olvidar, no obstante, que "el mapa no es el territorio". El territorio de los paisajes interno y externo de la experiencia y de la mente humana parece prácticamente ilimitado. Sin un mapa que nos ayude a orientarnos en nuestra práctica meditativa podríamos dar vueltas y más vueltas en círculo durante días y hasta décadas sin llegar a desembarazarnos jamás de nuestras ideas, opiniones y deseos opresivos y sin disfrutar de un momento de claridad, paz o libertad. A falta de mapa que nos ayude a orientarnos, podríamos quedar atrapados en lo que acabamos de decir, idealizando la promesa de un

resultado especial, atrapados en las ilusiones y el autoengaño de "conseguir algo", alcanzar la lucidez, la paz o la libertad y cayendo erróneamente en la paradoja de creer en la necesidad de alcanzar algún estado especial. Es cierto que lo hay... pero también lo es que no lo hay. Éste es el motivo por el que conviene disponer de un mapa y seguir las directrices de quienes nos han precedido, aunque –como veremos más adelante con cierto detalle– en algunos casos se afirme que no existen mapas, que no hay dirección, visión, transformación, logro ni nada que obtener. Además, y por más extraño que pueda parecer, también debemos tener en cuenta la motivación que impulsa la práctica, para no acabar sumidos en una actitud agresiva, adquisitiva o competitiva que inconscientemente acabe, a lo largo del camino, dañándonos a nosotros y a los demás.

¿Está confundido? No se preocupe. Baste, por el momento, con decir que muy probablemente le resulte útil conocer el camino en que está adentrándose y sus recovecos, siguiendo los pasos de quienes ya lo han recorrido y los mapas, a diferentes escalas, donde nos muestran el modo en que han gestionado sus propios encuentros con el infinito, del mismo modo, si lo que quiere es escalar el Everest o cualquier otra montaña, le interesará saber también antes el modo en que otros han acometido esa empresa, en lugar de confiar simplemente en la suerte, las buenas intenciones o los juicios del

momento. No sólo es imprescindible, pues, disponer del equipo necesario, sino también apoyarse en la información y el conocimiento proporcionados por la experiencia y los mapas elaborados por otros y, más allá incluso, de su sabiduría que, aunque no sea transferible, sí que resulta, al menos, intuible. De otro modo, corremos el riesgo de engañarnos a nosotros mismos y perecer inútilmente en el intento. Resulta difícil permanecer vivo aun disponiendo de un andamio que nos sostenga, pero también es muy necesario que ese bagaje no acabe impidiéndonos disfrutar plenamente de la sorprendente belleza y presencia de la montaña y de la nuestra propia.

Perderse no es necesariamente un problema, porque eso es algo que les ocurre incluso a quienes están provistos de los mejores mapas. Si tenemos en cuenta que cometer errores constituye una parte fundamental de cualquier proceso de aprendizaje, yo diría que el hecho de perderse forma parte intrínseca del viaje. Sólo así recorremos realmente el territorio y llegamos a conocerlo íntimamente de primera mano.

La práctica de la meditación requiere invariablemente de algún tipo de andamio –en forma de instrucciones de meditación y de una amplia variedad de métodos y de técnicas– sobre todo al comienzo, hasta que acaba convirtiéndose en una especie de segunda naturaleza y

ya no es necesario seguir apelando a la “voluntad”, el “intento” o el “recordatorio”. Ese andamio incluye también el contexto mayor en el que emprendemos tan extraña aventura vital, una aventura que nos lleva a perfeccionar la capacidad de sentarnos en la quietud, de contemplar profundamente la naturaleza de nuestra mente y de darnos cuenta, tanto en éste como en todos los demás instantes que se presenten, de la dimensión liberadora de la conciencia.

Los andamios son absolutamente necesarios para erigir un edificio y también lo fueron para que Miguel Ángel y sus aprendices pintasen los frescos de la Capilla Sixtina. Nosotros también necesitamos, del mismo modo, de algún tipo de andamio que nos transmita la esencia del trabajo interno durante esta inspiración, durante esta exhalación, en este cuerpo y en este instante.

Cuando el edificio está ya construido y hemos acabado de pintar el techo, sin embargo, el andamio deja de ser necesario y debe ser desmantelado, porque nunca ha formado parte esencial de la empresa, sino que tan sólo ha sido un medio útil y necesario para seguir avanzando. Lo mismo podríamos decir en el caso de la meditación, cuando tenemos que desmantelar el andamiaje de instrucciones y esquemas, desmontar la realidad misma y dejar tan sólo la esencia impalpable e inefable, la esencia de estar despierto, más allá, por debajo y “antes” incluso de que emerja el pensamiento.

Lo más curioso es que el andamiaje de la meditación

es necesario en todo momento y, por el mismo motivo, debe desmantelarse en todo momento, no después de acabar la obra, como sucede en el caso de la Capilla Sixtina, sino instante tras instante. Y esto sólo se logra dándonos cuenta de que no es más que un andamio necesario e importante y no identificándonos con él. Es preciso, por tanto, erigirlo y desmontarlo a cada instante. En el caso de la Capilla Sixtina, el andamio debe guardarse en un almacén y desempolvarse cuando sea necesario, llevar a cabo una rehabilitación, una reparación o un ajuste. Pero, en el caso de la meditación, la obra de arte está siempre en marcha y, como la vida misma, es siempre completa a cada momento.

Dicho de otro modo, las instrucciones adecuadas permiten que la meditación sirva de trampolín de acceso, desde el mismo momento de partida, a lo que los tibetanos denominan la no-meditación, aunque al comienzo no sea más que un recurso misterioso y opaco, una simple sugerencia que más tarde deberemos recordar. Porque aun la idea misma de estar meditando forma parte del andamio. El andamio resulta útil para dirigir y sostener la práctica, pero también es importante que nos demos cuenta de que la práctica va mucho más allá de él. Ambas están operando simultáneamente instante tras instante cuando nos sentamos, cuando descansamos en la conciencia y cuando practicamos, más allá del horizonte de la mente conceptual y de su incesante proliferación de historias y, muy en especial,

de historias sobre la meditación y sobre uno mismo.

Este libro, como todos los libros de meditación, todas las enseñanzas de meditación, todos los linajes, todas las tradiciones (por más venerables que sean) y todos los cedés, casetes y ayudas para la práctica no son más que andamios o, por cambiar la metáfora, dedos apuntando a la luna cuya función consiste en recordarnos hacia dónde debemos dirigir y mantener la mirada si finalmente queremos ver. Podemos fijarnos en el andamio, en el dedo o aprender a dirigir nuestra atención hacia el lugar al que apunta el dedo. La decisión es siempre, en última instancia, nuestra.

Es muy importante saber y recordar esto desde el mismo comienzo de nuestra práctica meditativa, para no perdernos o descubrir luego súbitamente que estamos identificados con un concepto, con una idea o con un maestro, enseñanza, método o instrucción determinados, por más interesante o satisfactorio que todo ello pueda parecernos. El peligro que implica la inconsciencia en este dominio es que podemos elaborar una historia muy convincente sobre la meditación y su importancia y aferrarnos luego a ella, en lugar de aprestarnos a conocer nuestra esencia en el único momento de que disponemos, que no es otro más que éste.

Pero los andamios deben también asentarse sobre un fundamento sólido y no parece muy inteligente erigirlos sobre arena o arcilla.

El fundamento de la práctica de la atención plena y de toda investigación y exploración meditativa se asienta en la ética y en la moral y, por encima de todo, en la motivación de no causar daño. ¿Por qué? Porque es imposible que nuestra mente y nuestro cuerpo alcancen el silencio y la calma –por no mencionar la realidad de las cosas más allá de sus apariencias superficiales utilizando la mente como instrumento de conocimiento– o encarnen y transmitan estas cualidades al mundo mientras nuestras acciones agitan, enturbian y desestabilizan de continuo el instrumento mismo con el que estamos mirando, es decir, nuestra propia mente.

Todos conocemos las consecuencias de las acciones poco éticas, es decir, de la falta de honestidad, la mentira, el robo, el asesinato, causar daño a los demás (lo que también incluye la conducta sexual impropia) o hablar mal de los demás, y también sabemos muy bien que cuando, motivados por la infelicidad y el deseo de aliviar el sufrimiento. estimulamos. embotamos o

emponzoñamos nuestra mente abusando de sustancias como el alcohol o las drogas, las consecuencias son invariablemente destructivas, lo sepamos o no y nos importe o nos traiga sin cuidado, los demás y nosotros mismos. Entre las consecuencias de esas acciones negativas se halla la certeza de que ensucian y enturbian nuestra mente con energías muy diversas que obstaculizan la claridad, estabilidad y percepción profunda y viva que suelen acompañarla. Esas acciones, además, tienen un efecto sobre nuestro cuerpo y tienden a mantenerlo crónicamente contraído, tenso, agresivo y a la defensiva, lleno de sentimientos de ira, miedo, agitación, confusión y, finalmente, aislamiento… y, con toda probabilidad también, pena y remordimiento.

Es necesario, por tanto, revisar el modo en que vivimos, es decir, nuestras acciones y nuestra conducta para cobrar así conciencia de los efectos que tienen nuestros pensamientos, palabras y actos en el mundo y en el propio corazón. Si estamos continuamente agitando nuestra vida y dañando a los demás y a nosotros mismos, acabaremos encontrándonos con esa misma agitación y daño en nuestra práctica meditativa, porque ése será nuestro alimento. No deberíamos, pues, si realmente queremos que nuestra mente y nuestro corazón encuentren al fin la paz, seguir alentando esas tendencias y conductas negativas. Si tomamos la decisión de reconocer y alejarnos de esos impulsos, podremos empezar a dejar a un lado los estados y acciones

mentales destructivos y los impulsos que los budistas, de un modo tan curioso como exacto, califican como "insanos" y acercarnos a estados mentales y corporales menos enrarecidos y más saludables.

La generosidad, la fidelidad, la bondad, la empatía, la compasión, la gratitud, el bienestar por la felicidad de los demás, la inclusividad, la aceptación y la ecuanimidad son cualidades de la mente y del corazón que no sólo alientan el bienestar y la lucidez, sino que también tienen un efecto muy beneficioso sobre el mundo. En ellas, precisamente, se asienta el fundamento de una vida ética y moral.

La avaricia, el intento de apropiarnos (a cualquiera de los niveles) de lo que no nos pertenece, la mentira, la falta de honestidad, la conducta poco ética, inmoral o cruel, la mala voluntad, dañando egocéntricamente a los demás mediante la ira, el odio, la confusión, la agitación y la adicción son cualidades mentales que impiden el logro de una vida satisfactoria, ecuánime y serena, por no mencionar los efectos dañinos que provocan en el mundo. La atención plena, por su parte, nos permite trabajar con todos esos estados, sin negarlos, reprimirlos ni darles tampoco rienda suelta. En tal caso, cada vez que aparecen esos estados, podemos darnos cuenta de ello, en lugar de dejarnos secuestrar, examinarlos y cobrar así conciencia de las fuentes de nuestro sufrimiento, experimentando y viendo directamente el efecto real que tienen nuestras actitudes y acciones sobre

nosotros mismos y sobre los demás y dejar que esos mismos estados mentales se conviertan en nuestros maestros de meditación y nos muestren el modo en que debemos vivir y el modo en que no debemos vivir, dónde se asienta la felicidad y dónde no podemos encontrarla.

Lo que Oriente conoce como "karma" es básicamente el misterio que explica el modo en que nuestras acciones presentes acaban determinando lo que nos aguarda corriente abajo en el espacio y en el tiempo. Sea lo que fuere que hayamos hecho en el pasado, la ley del karma (es decir, la ley de causa y efecto) dice que inevitablemente tendrá consecuencias –más o menos sutiles, comprensibles y perceptibles, según los casos– en el aquí y el ahora, y que todas ellas están moduladas por nuestra motivación e intención original, es decir, por la cualidad de la mente que dio origen a la acción. Con cierta frecuencia, no tenemos la menor idea de la motivación que alentó algunas de nuestras acciones y comentarios, porque estábamos tan atrapados en la agitación mental que literalmente no nos dimos cuenta de lo que estábamos haciendo.

Quizás hayamos dejado atrás el pasado, pero todavía cargamos con sus consecuencias acumuladas, sean éstas las que sean, e incluyendo tal vez el remordimiento por nuestras decisiones, elecciones y acciones pasadas o el resentimiento por algo que nos sucedió y fuimos incapaces de impedir o controlar. Con el esfuerzo y el

apoyo del andamio adecuado podemos, sin embargo, ir modificando nuestro karma retornando conscientemente al momento presente y transformando los estados mentales y corporales aflictivos y destructivos en otros más positivos. Transformamos positivamente nuestro karma cuando cobramos conciencia de nuestras motivaciones, que no sólo subyacen bajo nuestras acciones externas, sino también bajo las acciones internas expresadas en la mente y cuerpo a través de los pensamientos y el discurso. Manteniendo la conciencia de la motivación a lo largo del tiempo, cultivando una motivación bondadosa y eludiendo las reacciones automáticas que brotan del inconsciente o surgen de una motivación insana –o, dicho en otras palabras, comprometiéndonos a vivir, instante tras instante, y no sólo al comienzo, una vida interna y externa ética y moral–, preparamos el camino para la sanación y la transformación profundas. A falta de ese fundamento ético, es muy posible que la transformación y la curación no acaben de arraigar porque, en tal caso, nuestra mente estará demasiado agitada, demasiado atrapada en el condicionamiento, en el autoengaño y en las emociones destructivas como para proporcionar el terreno adecuado para el cultivo de nuestras dimensiones más amplias y profundas.

Cada uno de nosotros, en última instancia, es un ser moral y legalmente responsable de sus actos y de sus consecuencias. Recuerden que los tribunales

internacionales que han juzgado los crímenes de guerra siempre han concluido que la responsabilidad de los delitos de lesa humanidad, como los perpetrados por los nazis durante la Segunda Guerra Mundial o las masacres de My Lai en Vietnam o de Srebrenica, reside en cada uno de nosotros, independientemente de nuestro rango o estatus social. Hay veces en las que, incluso en el mundo militar, desobedecer una orden es éticamente mucho más importante que obedecerla. El piloto del helicóptero de reconocimiento que sobrevoló Mi Lay el día de la masacre y vio lo que estaba ocurriendo aterrizó en mitad del pueblo y ordenó a su tripulación abrir fuego sobre los soldados americanos que estaban a punto de masacrar a mujeres, niños y ancianos. Finalmente, es sólo el individuo, cada uno de nosotros, quien debe tomar partido por la bondad y la amabilidad frente a la amoralidad, la inmoralidad y la falta de ética. Y eso es algo que, en ocasiones, puede requerir de una acción tan espectacular como la que llevó a cabo el mencionado oficial mientras que, otras veces, se trata simplemente de tomar la decisión de actuar éticamente, aunque uno sea el único que lo sepa. Y otras, por último, puede plasmarse en actos de resistencia pasiva por motivos de conciencia, como cuando uno decide quebrantar públicamente una ley menor (conscientemente dispuesto a aceptar las consecuencias legales de tal acción) para llamar la atención y protestar contra acciones, políticas o leyes que considera inmorales y dañinas.

Tanto Gandhi como Martin Luther King emplearon la desobediencia civil no violenta para defender las causas de los derechos humanos frente a la crueldad y la injusticia endémicas e institucionalizadas. Estos activistas morales suelen ser considerados por el poder y por muchos espectadores como agitadores que no respetan la seguridad ciudadana, y quizás incluso como traidores o enemigos de la patria, pero lo cierto es exactamente lo contrario, porque no son traidores sino auténticos patriotas. Quizás sean enemigos de la injusticia que marchan al ritmo de tambores diferentes, escuchando y confiando en la inteligencia de su conciencia, y testimonien, con su presencia moral y sus acciones, una verdad superior. No en vano, una generación más tarde, suelen ser reverenciados y aun santificados.

Pero siempre es más difícil encarnar la ética y la moral en el momento presente, sea éste cual sea, que luego más tarde, cuando usualmente los que las han defendido han desaparecido, a menudo como consecuencia de una muerte.

En última instancia, la ética y la moral no tiene que ver con héroes, líderes o ejemplos brillantes, sino con el modo en que, instante tras instante y día tras día, asumimos nuestra vida para que nuestra actitud básica no se oriente hacia tendencias mentales que nos impulsen hacia la avaricia, el odio y el engaño, sino que movilice los recursos más profundos de nuestro corazón y aliente la bondad, la generosidad, la compasión y la

buena voluntad. Éstos no son sentimientos que sólo debamos permitirnos en Navidad, sino una forma de vida, una práctica por derecho propio, el auténtico fundamento de la curación, la transformación y las posibilidades a las que nos abren paso la meditación y la atención plena.

Merece la pena señalar que, aunque es una buena idea plantear todas estas cosas desde el mismo comienzo de la práctica de la meditación, también es demasiado fácil caer en un tipo de retórica moral que se asemeja demasiado al sermón y que invariablemente despierta en los demás dudas sobre si la persona que dice abrazar esos valores realmente los cumple. No olvidemos que son muchos los casos de personas que se hallan en posición de autoridad, ya se trate de figuras religiosas, políticos, terapeutas, médicos o abogados, algunos de los cuales han llegado a salpicar incluso a centros de meditación, que no han tenido empacho alguno en romper sus votos y transgredir el código ético de su profesión. Por ello, dentro del contexto de la enseñanza de la atención plena de la Stress Reduction Clinic, nos parece mucho más interesante y auténtico encarnar como mejor podamos con nuestro ejemplo la presencia, la confianza, la generosidad y la amabilidad sinceras como parte esencial de nuestra práctica, dejando que las conversaciones más explícitas sobre la moral y la ética surjan naturalmente durante los diálogos personales sobre la experiencia con la práctica de la meditación, es

decir, en medio de la vida misma. La actitud amable y la percepción clara de los estados y hábitos mentales reactivos y destructivos forman parte de las instrucciones de la meditación, de modo que convendrá prestarles una cuidadosa atención, mientras seguimos practicando para cobrar una mayor conciencia de los beneficios de ciertas actitudes y acciones y de los riesgos que implican otras.

Independientemente de la elocuencia, la transmisión de la ética y de la moral es mucho más eficaz a través del ejemplo que de la palabra. En cierto modo, cada cual debe ver, sentir y experimentar por sí mismo, como fruto del cultivo de la atención plena, los efectos, tanto internos como externos, de sus acciones, palabras y aun pensamientos y expresiones faciales, sean éstas las que sean, instante tras instante, respiración tras respiración y día tras día.

LA ATENCIÓN PLENA

¿Qué es, después de todo, la atención plena? Según el monje y erudito budista Nyanaponika Thera, la atención es «la llave maestra infalible y el punto de partida para el conocimiento de la mente, la herramienta perfecta y el punto focal para el desarrollo de la mente, la manifestación más elevada y el punto culminante de la libertad mental». No está mal para algo que básicamente consiste en prestar atención.

Bien podríamos decir que la atención plena es una conciencia sin juicios que se cultiva instante tras instante mediante un tipo especial de atención abierta, no reactiva y sin prejuicios en el momento presente. Cuando se practica de un modo deliberado, se la denomina atención voluntaria, y cuando aparece de manera espontánea –como suele suceder cada vez más frecuentemente en la medida en que avanza nuestra práctica voluntaria–, se la llama atención sin esfuerzo; pero, en cualquiera de los casos, la atención plena es la atención plena.[5]

Quizás la atención plena sea, de entre todas las prácticas meditativas de sabiduría desarrolladas por las culturas tradicionales de todo el mundo a lo largo de la

historia, la más básica, la más poderosa, la más universal y la más fácil de entender y de llevar a cabo. También es, obviamente, la que más necesitamos hoy en día, porque no es más que la capacidad, a la que todos podemos acceder, de saber lo que realmente está sucediendo tal y como está sucediendo. El maestro de vipassana Joseph Goldstein la define como «la cualidad de la mente que está presente sin juicio ni interferencia alguna. Es como un espejo que refleja claramente todo lo que desfila ante él». Larry Rosenberg, otro maestro de vipassana, la llama «el poder observador de la mente, un poder que varía en función de la madurez del practicante». Pero yo añadiría que, si la atención plena es un espejo, se trata de un espejo que conoce de manera no conceptual todo lo que cae dentro de su alcance y que, al no ser bidimensional, se asemeja más a un campo electromagnético que a un espejo, un campo de conocimiento, un campo de conciencia, un campo que, como un espejo, está esencialmente vacío y, en consecuencia, "puede contener" todo lo que desfila frente a él.

Si la atención plena es una cualidad innata de la mente, también es una cualidad que puede –y, para la mayor parte de nosotros, debe– perfeccionarse a través de la práctica sistemática. Ya hemos mencionado lo distorsionada que suele estar nuestra capacidad innata de prestar atención. De eso, precisamente, trata la meditación. del cultivo deliberado v sistemático de la

presencia atenta y, a través de ella, de la sabiduría, de la compasión y de cualquier otra cualidad de la mente y del corazón que nos libere de los grilletes de la ceguera y la ilusión.

La postura atencional a la que llamamos atención plena ha sido calificada por Nyanaponika Thera como “el corazón de la meditación budista”. Se trata de un elemento central de las enseñanzas del Buda y de todas las tradiciones budistas, desde las distintas corrientes del zen en China, Corea, Japón y Vietnam a las distintas escuelas de vipassana o “meditación de la visión profunda” de la tradición theravada de Birmania, Camboya, Tailandia y Sri Lanka, las del budismo tibetano (Vajrayana) en la India, Tibet, Nepal, Ladakh, Bután, Mongolia y Rusia, escuelas y tradiciones que, en su inmensa mayoría, han acabado estableciendo sólidas raíces en las culturas occidentales en que actualmente florecen.

Su llegada a Occidente en una época relativamente reciente no es más que la expansión histórica de la misma flor que se difundió por toda la India durante los siglos posteriores a la muerte del Buda y acabó propagándose en muchas formas diferentes a través de toda Asia, y que, en tiempos relativamente recientes, regresó a la India, de donde casi había desaparecido desde hace varios siglos.

Estrictamente hablando, la aplicación de la atención plena da lugar a la aparición de la conciencia. Cuanto mayor y más estable sea nuestra atención plena, mayor será la conciencia y la profundidad de la comprensión que podrá proporcionarnos. Hablando en un sentido lato, sin embargo, los términos atención y conciencia son sinónimos, y, por mor de sencillez, nos atendremos a este último uso. Y puesto que no hay nada especialmente budista, oriental, occidental, norteño o sureño en el hecho de prestar atención o en la conciencia, la esencia de la atención plena es algo absolutamente universal que tiene más que ver con la naturaleza de la mente humana que con ideologías, creencias o cultura alguna, y está más relacionada con la capacidad de conocer (o, como ya hemos dicho, con lo que se llama conciencia) que con una religión, filosofía o punto de vista concreto.

Una de las cualidades especiales de cualquier espejo, grande o pequeño, por volver a ese símil, es su capacidad para contener cualquier paisaje, dependiendo de su orientación y de que esté limpio, cubierto de polvo o empañado por el paso del tiempo. No hay necesidad alguna de anclar el espejo de la atención plena y restringirlo a una imagen concreta excluyendo otros paisajes igualmente válidos. Hay muchas formas de conocimiento, pero la atención plena las incluye y subsume todas, del mismo modo que también podríamos decir que sólo hay una verdad, pero muchas formas de expresarla en la inmensidad del tiempo y del espacio y

en la gran diversidad de las condiciones culturales y locales.

Pero la metáfora del espejo para ilustrar la atención plena, por más valiosa que sea en ciertas ocasiones, también resulta, en otras, limitadora, porque la imagen que refleja es siempre invertida. Cuando usted contempla su rostro en un espejo, no lo ve del mismo modo en que lo ven los demás, sino que ve una imagen especular de su rostro en la que la derecha de la imagen es la izquierda de la realidad y viceversa. Además, la imagen del espejo no es tridimensional y, en consecuencia, no refleja las cosas tal como realmente son, sino que simplemente nos muestra una imagen limitada e ilusoria de ellas.

Todas las culturas, tanto antiguas como contemporáneas, valoran la importancia de la atención plena, aunque quizás no la conozcan con ese nombre. De hecho, podríamos decir que nuestra vida y nuestra presencia dependen de la claridad de la mente como espejo y de su capacidad para reflejar, contener, descubrir y conocer fielmente las cosas tal como son. Nuestros ancestros, por ejemplo, debían llevar a cabo evaluaciones instantáneas y exactas de la situación casi instante tras instante, porque de ello dependía su supervivencia individual y hasta la extinción de toda la comunidad. Quienes hoy poblamos la Tierra descendemos de generaciones de

supervivientes, porque la mente que podía darse cuenta de lo que estaba ocurriendo y saber en qué podía confiar y a qué debía reaccionar disponía de una clara ventaja evolutiva, y quienes, por el contrario, tenían espejos deformados no podían tomar decisiones que garantizasen su supervivencia y transmitir sus genes a sus sucesores. En este sentido, los espejos claros que puedan reconocer y reflejar de inmediato todas las cuestiones relacionadas con la supervivencia que atraviesan el umbral de nuestros sentidos nos proporcionan una clara ventaja evolutiva.

Somos los herederos de ese proceso continuo de selección y autoperfección. Si nos detenemos a pensar en ello, todos nosotros somos como los jóvenes moradores de Lake Wobegon de los que nos habla el relato de Garrison Keillor, seres realmente milagrosos que se hallan por encima de la media, muy por encima de la media.

A lo largo de los siglos, la capacidad innata universal de la que todos disponemos para sintonizar perfectamente nuestra percepción y nuestra conciencia se ha visto explorada, cartografiada, conservada, desarrollada y perfeccionada, no tanto por las sociedades cazadoras y recolectoras de la prehistoria (a las que lamentablemente el "éxito" del flujo de la historia humana llevó al borde de una extinción que se llevaría consigo todo su conocimiento), por la agricultura y la división y especialización del trabajo o por la

emergencia de tecnologías avanzadas, sino más bien por los monasterios. Esos entornos deliberadamente aislados aparecieron muy temprano y han atravesado multitud de vicisitudes, renunciando a las preocupaciones mundanas para poder dedicar toda su energía al cultivo, el perfeccionamiento y la profundización de la atención plena y empleándola para investigar la naturaleza de la mente con la intención de liberarse de la cárcel de la aflicción y el sufrimiento y alcanzar eel conocimiento claro de lo que significa ser plenamente humano. En el mejor de los casos, estos monasterios fueron auténticos laboratorios para la investigación de la mente, en los que los monjes siguen todavía dedicándose a esos menesteres, desempeñando simultáneamente el rol de científicos y de objeto de estudio.

Esos monjes, monjas y unos pocos legos ocasionales se sirvieron del ejemplo del Buda y de sus enseñanzas. El Buda, como sabemos, fue una persona que, por diversas razones kármicas, tomó la decisión de sentarse y dirigir su atención a la cuestión central del sufrimiento, la investigación de la naturaleza de la mente, su capacidad para liberarnos de la enfermedad, la vejez, la muerte y lo que podríamos denominar la enfermedad fundamental de la humanidad, sin negarlos ni tratar de eludirlos. Para ello usó su propia mente, un instrumento del que todos disponemos –aunque pocos ejercitan–, desarrollando la estabilidad atencional y la conciencia y capacidad de comprensión y visión profunda que de ella

se derivan. Cuando se le preguntó al respecto, el Buda no se describió a sí mismo como un dios como hacían otros, sorprendidos por su sabiduría, luminosidad y presencia, sino sencillamente como un ser “despierto”.

El despertar del Buda se derivó directamente de su experiencia de ver profundamente la condición y el sufrimiento humano y de su descubrimiento de un camino para salir del ciclo aparentemente interminable del autoengaño, la percepción ilusoria y la aflicción mental y de acceder a la libertad, ecuanimidad y sabiduría que todos poseemos de manera innata.

Una y otra vez volveremos a la atención plena, a lo que es y a los diferentes modos en que puede ser cultivada, tanto formal como informalmente, sin quedar, por ello, atrapados en las historias que nos contamos al respecto, aun cuando inevitablemente nos veamos obligados a crearlas. Examinaremos la atención plena desde muchas perspectivas diferentes, veremos el modo en que operan sus distintas energías y propiedades y también nos ocuparemos del modo de aplicarlas a cuestiones concretas de nuestra vida cotidiana a todos los niveles en aras de nuestro bienestar y felicidad a corto y largo plazo.

Comenzaremos nuestra investigación considerando con más detenimiento por qué es tan importante empezar prestando atención a nuestro bienestar y al modo en que

se acomoda al esquema mayor de sanar y transformar nuestra vida y el mundo que nos rodea.

---

1. A veces utilizo el ejemplo de una conexión a Internet a través de dial (mediante marcado telefónico) y a través de módem para ilustrar la diferencia existente entre la atención voluntaria y la atención sin esfuerzo. En el primero de los casos (la atención voluntaria), uno tiene que realizar el esfuerzo de conectar y de restablecer la conexión cada vez que se pierde mientras que, en el segundo (la atención sin esfuerzo), la conexión se halla siempre presente y no es necesario realizar esfuerzo alguno para conectar. Siempre estamos conectados, las cosas ya son lo que son, nosotros ya somos quienes somos y estamos tan íntimamente ligados a esa realidad que, de ella, no nos separa ni una respiración ni un latido del corazón.

PARTE II:

EL PODER DE LA ATENCIÓN Y EL MALESTAR DEL MUNDO

La facultad de dirigir deliberadamente nuestra atención errante,
una y otra vez, constituye el fundamento mismo del juicio,
el carácter y la voluntad.
Nadie puede ser dueño de sí mismo si carece de ella.
Cualquier educación que mejore esta facultad será
una educación par excellence.
Pero, obviamente, es más sencillo definir este ideal
que proporcionar las instrucciones prácticas necesarias
para desarrollarla.

WILLIAM JAMES,
Principios de psicología (1890)

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE PRESTAR ATENCIÓN?

Es evidente que, cuando William James escribió el pasaje anteriormente citado, desconocía la práctica de la atención plena, pero estoy seguro de que, de haber conocido la existencia de un entrenamiento que mejora nuestra capacidad de estabilizar y dirigir la atención, se hubiera interesado de inmediato en él. Y es que son muchas, a fin de cuentas, las recomendaciones que, basándose en las enseñanzas del Buda, han elaborado, a lo largo de milenios, los practicantes budistas hasta el punto de acabar convirtiendo la práctica de la atención en un arte. Pero por más que James se lamentara de la ausencia de algo que ya existía en un universo ajeno al suyo, el fundador de la moderna psicología americana se daba perfecta cuenta de la magnitud del problema, sabía que nuestra mente no deja de divagar y comprendía muy bien la importancia que tiene el control de la atención para poder vivir una vida llena, en sus propias palabras, "de juicio, carácter y voluntad".

Prestar atención es algo que hacemos de manera tan selectiva y fortuita que no solemos ver lo que se halla frente a nuestra propias narices ni escuchar los sonidos

que con toda seguridad nos transmite el aire, y lo mismo sucede, sin advertirlo siquiera, con el resto de los sentidos.

Es muy habitual comer sin saborear la comida y también es muy frecuente que no percibamos el olor de la tierra húmeda después de la lluvia y hasta que toquemos a los demás sin darnos cuenta de las sensaciones que ese contacto nos transmite. No es de extrañar que nos refiramos a todos esos ejemplos manifiestos de no registrar lo que estamos sintiendo como ejemplos claros de estar desconectado, independientemente de que impliquen a la vista, el oído o cualquier otro sentido.

Ésta es una metáfora táctil con la que nos referimos globalmente a todos los sentidos porque, de hecho, el mundo, "nos toca" literalmente de mil modos distintos a través de los ojos, las orejas, la nariz, la lengua, el cuerpo y la mente.

Pero, a pesar de todo ello, nos hemos especializado en permanecer desconectados la mayor parte del tiempo y en ignorar incluso que estamos desconectados.

Si examinamos este fenómeno echando, de vez en cuando, un vistazo a nuestra vida interna y externa, no tardaremos en darnos cuenta de que nos pasamos la vida desconectados. Estamos desconectados de nuestras sensaciones, desconectados de nuestras percepciones, desconectados de nuestros impulsos, desconectados de

nuestras emociones, desconectados de nuestros pensamientos, desconectados de lo que decimos y desconectados también de nuestros cuerpos. Y ello parece deberse a que nos hallamos continuamente sumidos en las preocupaciones, perdidos en la mente, abstraídos en nuestros pensamientos, obsesionados por el pasado o por el futuro, absortos en nuestros planes y en nuestros deseos, despistados por nuestra necesidad de divertirnos y a expensas de nuestras expectativas, miedos y deseos, por más inconsciente y automático que parezca. Es precisamente por ello que acabamos desconectados del presente, el único instante al que realmente podemos acceder.

Estamos tan distraídos y preocupados que ni siquiera vemos lo que se encuentra frente a nuestras narices, tampoco escuchamos los sonidos que registra nuestro aparato auditivo y permanecemos ajenos al mundo de los olores, los sabores y el tacto. Cuántas veces habrá tropezado inadvertidamente el lector con la puerta que estaba abriendo, cuántas veces se habrá golpeado la mano o el codo, cuántas veces se le habrá caído algo que había olvidado que llevaba en la mano porque, en ese momento, no se hallaba presente y, por tanto, estaba desconectado de la orientación espacial y temporal de su cuerpo, al que, por cierto, no solemos prestar gran atención.

¿Y no les parece que, en ocasiones, también estamos igualmente desconectados de lo que llamamos mundo

"externo", del efecto que provocamos en los demás, de lo que les preocupa y les interesa, cuando bastaría con prestarles atención para leerlo claramente en sus rostros o advertirlo en su lenguaje corporal?

El único modo de restablecer el contacto pasa por los sentidos, ésa es la única ventana que nos permite acceder al paisaje interno del ser y al paisaje externo de lo que llamamos "mundo".

Tenemos más sentidos de los que creemos. La intuición es una especie de sentido, pero también lo son la propiocepción (es decir, el conocimiento de la posición que ocupa nuestro cuerpo en el espacio) y la interocepción (es decir, la sensación global del cuerpo como una totalidad). Y también la mente, como ya hemos dicho, puede ser contemplada como un sentido, y así es, de hecho, como se presenta en las enseñanzas budistas, hasta el punto de que es considerada como una especie de sexto sentido. La mayor parte de lo que sentimos y sabemos sobre nuestro paisaje interno y externo se completa a través del procesamiento que tiene lugar en la mente. Aisladamente consideradas, la imagen del mundo que nos proporcionan los sentidos de la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto carecen de toda validez. Necesitamos saber lo que vemos, oímos, degustamos, olemos, tocamos y sabemos merced a la interacción entre los sentidos y lo que llamamos mente, esa misteriosa cualidad de la percepción y de la conciencia que, si bien incluye el pensamiento, no se

halla estrictamente limitada a él. También sería, pues, posible, denominar conciencia, en lugar de mente, a ese sexto sentido porque, a fin de cuentas, conciencia y mente son, en cierto modo, sinónimos.

La mayor parte de lo que sabemos, lo sabemos de un modo no conceptual, puesto que el pensamiento y la memoria llegan un poco más tarde, pisando los talones, por así decirlo, al momento inicial de contacto sensorial. El pensamiento y la memoria pueden deformar fácilmente y de mil formas diferentes nuestra experiencia original. Ése es el motivo por el cual los pintores prefieren "sentir" cuál debe ser su nueva obra, en lugar de decidirlo de manera estrictamente conceptual. Es cierto que lo conceptual ocupa su lugar pero, con mucha frecuencia, sucede y da forma a las sensaciones desnudas que los sentidos nos proporcionan. La percepción pura es inmediata, elemental y vital y, en consecuencia, creativa, imaginativa y reveladora. Por ello resulta tan vivificante permanecer conscientes de la información que nos proporcionan los sentidos.

> ¿Cómo llamaremos a esta nueva forma de casa de contemplación
> que se ha abierto en nuestra aldea
> y en la el que las personas
> se sientan quedamente y derraman, a modo de respuesta,
> su mirada como luz?
>
> RUMI, "Sin lugar para la forma"

Para subrayar la importancia de la aplicación de la atención a los ámbitos de la salud y el bienestar, me parece muy útil apelar a un modelo articulado por el psicólogo Gary Schwartz, que subraya el papel fundamental que desempeña la atención en la salud y la enfermedad. Consideremos los efectos que implica la desatención a los datos que continuamente nos proporciona nuestro cuerpo y nuestra mente. Creemos que, si estamos sanos, podemos dejar de prestar atención durante largos períodos de tiempo, pero lo cierto es que mal podremos cuidar adecuadamente de nuestro cuerpo y de nuestra mente si ignoramos los signos y los síntomas, aun sutiles, que se presenten. Tal des-atención puede acabar conduciendo a una des-conexión, una atrofia y una obstrucción de vías cuya integridad resulta esencial para el mantenimiento de los procesos dinámicos necesarios para la conservación de la salud. Esta desconexión puede, a su vez, conducir a una dis-regulación en la que las cosas empiezan a funcionar mal y nos aleja del equilibrio homeostático. Y la disregulación, por último, acaba provocando un claro des-orden celular, tisular, orgánico y sistémico que va acompañada de la emergencia de todo tipo de procesos caóticos que acaban manifestándose como mal-estar o, dicho de otro modo, como enfermedad.

Un ejemplo muy sencillo de lo que acabamos de decir es aquel en el que no prestamos la debida atención a un dolor de cuello que comienza manifestándose, por

ejemplo, como una sensación de rigidez o de tensión muscular. Ése sería el primer signo, el primer indicador, en el caso de que sea persistente, de algo a lo que deberíamos prestar atención, ya sea visitando al médico, sometiéndonos a una fisioterapia, emprendiendo un programa de yoga o todo ello a la vez. Si no prestamos la necesaria atención a ese dolor, puede acabar aumentando su intensidad y frecuencia de aparición hasta llegar a instalarse en forma de dolor crónico, el síntoma de algo todavía más profundo. Pero, a esas alturas, tal vez nos hayamos acostumbrado a él y, si no es muy intenso y estamos muy ocupados, podemos seguir ignorando y soslayando la tensión y el estrés. En el caso de que pasemos semanas, meses y aun años sin prestarle atención, la sensación tenderá a desaparecer o a empeorar, especialmente en forma de respuesta al estrés y nos tornaremos más propensos a sufrir una lesión cada vez, por ejemplo, que hagamos un giro de cabeza demasiado brusco al conducir o durmamos “en una mala postura equivocada”. Tal vez entonces haya acabado convirtiéndose en una suerte de síndrome al que nos hemos acostumbrados hasta el punto de aprender a tolerarlo o a ignorarlo, negando la necesidad de hacer algo al respecto. Esta desconexión, a su vez, puede provocar una disregulación gradual de la musculatura y de los nervios del cuello en forma de tensión crónica o de compensaciones posturales que, con el paso del tiempo, pueden llegar a afectar a los huesos y el tejido

conectivo. Pero las cosas pueden empeorar todavía más, hasta el punto de que nuestro cuello deje de funcionar normalmente y el dolor y la incomodidad limiten nuestra capacidad de movimiento y dificulten incluso el mantenimiento de la postura. Esto, a su vez, puede provocar una inflamación en respuesta a la irritación y la lesión y una complicación posterior que quizás vaya seguida de una predisposición a la artritis, una enfermedad más seria que todavía genera más malestar e incomodidad.

Pero también podríamos decir, y por el mismo motivo, que la atención –y, más en particular, la atención sabia (no la hipocondría ni la preocupación neurótica por uno mismo)–, restablece y fortalece la conexión. Esta conexión, a su vez, conduce a una mayor regulación que aboca a un estado de orden dinámico, el rasgo distintivo del bienestar y de la salud como algo opuesto a la enfermedad. Pero, para ello, debemos mantener y alimentar deliberadamente la atención. Así pues, la atención y la intención desempeñan un papel fundamental y constituyen, por así decirlo, el yin y el yang de la salud y de la curación, así como también de la claridad y de la compasión.

En el caso citado, el hecho de prestar atención podría suponer, por ejemplo, cuidar nuestro cuello asistiendo a clases de yoga, recibiendo un buen masaje de vez en cuando o aprendiendo a darnos cuenta del modo en que, en determinadas ocasiones, el estrés y la tensión se

acumulan en esa zona y cobrar así conciencia de lo que podríamos hacer de manera deliberada para modificar y minimizar sus efectos. En tal caso, estaremos literal y metafóricamente más en contacto con el cuello y con las posibilidades que se hallan a nuestro alcance y, cuando el cuello responda positivamente a nuestra atención, esa conexión conduce a un funcionamiento más adecuado. Quizás la atención continua a los mensajes corporales nos lleve a participar en un programa de reducción del estrés que nos enseñe a gestionar de manera diferente la tensión, para que no se acumule siempre en el cuello (y acabe convirtiéndose en "dolor de cuello"), aprender algo tan simple como prestar más atención a las sensaciones de esa zona para reconocerlas de inmediato, en lugar de seguir ignorando, los primeros signos y síntomas y aprender a usar la respiración para disipar parte de la tensión acumulada. De este modo podremos cortar de raíz la concatenación de circunstancias que empeoran la situación y volver a experimentar un "orden" y un bienestar crecientes en los que, por más estresante que sea la situación en que nos encontremos, el cuello deje de dolernos.

Pero siempre es posible, por más atención que prestemos, tener percepciones equivocadas cuando, por tal o cual motivo, no nos damos clara cuenta de lo que ocurre en un determinado momento y, en consecuencia, perdemos la conexión real y, con ella, rompemos la cadena que conduce desde la atención hasta la conexión.

el bienestar, la salud, la claridad e incluso la sabiduría (en nuestra relación con el cuello) y la compasión (es decir, a ser amables con nosotros y con nuestro cuello). Así pues, el hecho de no prestar la necesaria atención a ese momento de percepción equivocada puede acabar provocando un malentendido, una evaluación errónea de la situación o circunstancia y una atribución también equivocada de su causa concreta.

Eso, a su vez, puede conducir a una interpretación claramente equivocada de lo que creemos que está ocurriendo y de la cadena causal que conduce desde la percepción errónea hasta el mal-entendido, la evaluación equivocada, la atribución errónea y el error. Esto es, precisamente, lo que sucede cotidianamente en aquellos casos en los que incurrimos en errores que habitualmente se originan en percepciones y atribuciones equivocadas que, si no se ven adecuadamente corregidas, acabann desencadenando una enfermedad, física, psicológica o social.

En el caso del dolor del cuello, por ejemplo, la percepción errónea podría plasmarse en una preocupación obsesiva por sensaciones fugaces en la zona cervical que podríamos exagerar hasta el dolor, haciendo una montaña de un montón de tierra, por así decirlo, que conduce a la hipocondría y tal vez incluso a ponernos innecesariamente un collarín, lo que impediría el ejercicio –y, por tanto, el fortalecimiento y la flexibilización– del cuello. Pero, de ese modo, nos

identificaríamos con lo que consideramos que es un problema crónico del cuello y desperdiciaríamos la ocasión de profundizar en él, una forma de atención torpe arraigada en una preocupación reactiva por nosotros mismos que sigue alentando un tipo diferente de desconexión.

También el cuerpo político puede estar afectado por este tipo de atención torpe, especialmente cuando los gobernantes se aprestan a esbozar políticas o a tomar decisiones basándose en información errónea, incompleta o mal analizada, en cuyo caso, las consecuencias y la confusión subsiguiente pueden ser muy graves y llevarnos a desaprovechar todas las oportunidades que se nos presenten. No es infrecuente que esas interpretaciones equivocadas acaben provocando innecesariamente el desencadenamiento de situaciones incendiarias que, de haber sido percibidas más claramente, también podrían haber sido interpretadas de un modo más exacto. Por todo ello la percepción clara y la comprensión correcta son elementos fundamentales de nuestra capacidad de restablecer, tanto literal como metafóricamente, el contacto con los sentidos.

La práctica de la atención nos enseña a escuchar a nuestro cuerpo a través de todas las ventanas sensoriales y a atender al flujo de nuestros pensamientos y

sentimientos, iniciando así el proceso de restablecimiento y fortalecimiento de la conexión con nuestro propio paisaje interno. Esta atención alienta una familiaridad y una intimidad con el despliegue de nuestra vida en los niveles de lo que llamamos cuerpo y de lo que llamamos mente que alienta y profundiza el bienestar con lo que, instante tras instante, la vida nos depara. Entonces es cuando nos alejamos del malestar y de la enfermedad y nos aproximamos al bienestar y la armonía y también a la salud.

Y esto, como más adelante veremos, resulta tan aplicable al cuerpo y la mente individual como a nuestras instituciones y el cuerpo político en general.

EL MALESTAR

Mi corazón consumido, enfermo de deseo
y atado a un animal agonizante
que ignora lo que es...

W. B. YEATS,
"Navegando hacia Bizancio"

Bien podríamos decir que la mayor parte de los problemas relativos al malestar y la enfermedad se derivan de la falta de atención, de la desconexión, de una percepción y una atribución equivocadas de la angustia que caracteriza a la condición humana y de todo aquello que, de un modo u otro, soslayamos y dejamos de lado.

Como dice la primera frase de nuestros folletos sobre la meditación, que habla de los anhelos desatendidos de nuestro corazón, casi todos albergamos, en lo más profundo de nuestro psiquismo, una vida secreta, una vida, que habitualmente mantenemos oculta, llena de sueños y expectativas. Pero lo peor de todo es que

también nos ocultamos esos anhelos a nosotros mismos, algo que, cuando se mantiene durante toda la vida, acaba convirtiéndonos en cómplices inconscientes de un engaño que puede llegar a ser muy doloroso y autodestructivo.

El problema es que las preocupaciones y pretensiones superficiales y las actitudes interna y externa que erigimos para ocultarnos de nosotros mismos y de los demás acaban impidiendo la toma de conciencia de quienes realmente somos.

¿No se halla acaso nuestro corazón desasosegado y atormentado, independientemente del éxito y de las comodidades externas de que parezcamos disfrutar, por una retahíla en apariencia incesante de deseos insatisfechos? ¿No somos vagamente conscientes, en algún nivel profundo de nuestro psiquismo, de que estamos “atados” a un animal agonizante? ¿No es cierto que solemos desconocer quiénes, en realidad, somos?

El poema de Yeats con el que iniciábamos este capítulo refleja, en pocas palabras, tres aspectos fundamentales de la condición humana: la primera, que la insatisfacción nos hace sufrir; la segunda, que estamos inexorablemente atados a la enfermedad, la vejez y la muerte (una versión más de la ley de la impermanencia y del cambio constante), y la tercera, que ignoramos la naturaleza verdadera de nuestro ser.

¿Acaso no somos ya lo suficientemente mayores como

para saber? ¿Acaso no ha llegado ya el momento de reconocer la posibilidad de ser más conscientes y liberarnos del persistente hábito de ignorar las cosas realmente importantes? Yo diría que hemos pasado demasiado tiempo en ese estado y que ya ha llegado el momento de despertar.

A veces presentimos esta incomodidad en forma de una agitación psíquica difusa; en ocasiones, la vislumbramos en mitad de la noche al despertarnos desorientados, o al presenciar, aterrados, el sufrimiento o la muerte de una persona cercana, o cuando el velo que oculta nuestra vida se desgarra súbitamente y nos muestra que todo lo que hasta entonces habíamos vivido no era más que una ilusión. Pero ¿no es también cierto que, en tales casos, no tardamos en volver, literal y metafóricamente, a dormirnos y a insensibilizarnos con una u otra forma de diversión?

El malestar humano primordial del que habla Yeats –que consiste en ignorar lo que somos– es tan pesado que, en ocasiones, resulta insoportable. Es precisamente por ello que lo relegamos a los rincones más recónditos y oscuros de nuestro psiquismo, lejos del alcance de la luz del día. A veces, como ya hemos visto, es necesario atravesar una crisis muy profunda e intensa para darnos cuenta de todo ello, despertar a las posibilidades de curación verdadera y liberarnos finalmente de la oscuridad en que nos sume el miedo y la ignorancia.

Pero la negación de nuestras dimensiones más

profundas sólo acaba generando más sufrimiento. Esta falta de atención a lo que realmente somos puede acabar "devorándonos" o, por usar las palabras de Yeats, consumiéndonos y empequeñeciéndonos, por más que no nos demos cuenta de ello, de mil formas diferentes.

La enfermedad de la inconsciencia, que nos lleva a descuidar lo esencial, afecta a nuestra vida individual en todos y cada uno de los momentos y durante décadas enteras generando todo tipo de efectos secundarios negativos a corto y largo plazo en la salud de nuestro cuerpo y de nuestra mente. Tampoco contribuye a facilitar nuestra vida familiar y laboral sino que, muy por el contrario, las distorsiona de formas a menudo inadvertidas que sólo se revelan años después –cuando el daño ya ha sido hecho– de seguir un camino equivocado. Y su influencia no se limita a los ámbitos individual y familiar, sino que también llega a afectar, a través de la relación personal y laboral que establecemos con los demás, a la sociedad en la que nos hallamos inmersos, impregnando nuestras instituciones y el modo en que prestamos atención o ignoramos el medio, tanto interno como externo, en el que nos movemos.

De un modo u otro, todas nuestras actividades se hallan teñidas por el malestar generado por nuestra falta de atención a lo que somos. Ésa es la aflicción, la angustia y la enfermedad última que nos aqueja y, como tal, asume muchas versiones diferentes que se manifiestan por igual en el cuerpo, en la mente y en el



mundo.

“DUKKHA”

Los budistas tienen un término muy curioso y útil para referirse al malestar que se deriva del deseo, de estar atados a un animal agonizante y de no saber quiénes somos.

Se trata de la palabra pali (el idioma usado por el Buda) dukkha, cuyo significado exacto resulta difícil de capturar en otros idiomas, pero que los eruditos suelen traducir, como “sufrimiento”, ”angustia”, “estrés”, “malestar”, “dolencia” e “insatisfacción”.

La primera noble verdad de las enseñanzas del Buda es la importancia, universalidad e inevitabilidad de dukkha, el sufrimiento inherente al malestar que, invariablemente y de formas sutiles o no tan sutiles, tiñe y condiciona la estructura profunda de nuestra vida. Todas las prácticas meditativas budistas giran en torno al reconocimiento de dukkha, la identificación de sus causas y de sus raíces y la descripción y el desarrollo de caminos que nos liberen de su opresiva y cegadora influencia. En realidad, todos los caminos que nos liberan del sufrimiento, de dukkha, confluyen en un método que apunta a darnos cuenta de lo que hemos estado ocultándonos o escondiéndonos a nosotros

mismos prestando una atención sabia a toda nuestra experiencia, en lugar, como solemos hacer, de no prestarle la atención debida o, por el contrario, de revolcarnos, aferrarnos o sofocarnos por ello, de luchar en su contra o de distraernos en un intento desesperado de escapar. Ese camino nos brinda la posibilidad de vivir una vida más auténtica y satisfactoria. Así pues, la verdad a la que se refiere la universalidad de dukkha no es una queja pasiva de su inevitabilidad, porque ese descontento y, en ocasiones, esa angustia, no es duradera ni intrínsecamente limitadora y siempre puede, aun en los momentos más terribles, ser trabajada y convertirse entonces en un maestro que nos enseña a liberarnos de sus garras.

Pero lo más importante es que la motivación para llevar a cabo esta investigación de la posibilidad de liberarnos del sufrimiento, de dukkha y de vivir una vida más auténtica y satisfactoria no apunta a un objetivo estrictamente individual –lo que, en sí mismo, sería un logro que justificaría perfectamente la práctica de la atención plena–, sino a un beneficio de todos los seres con los que se halla inexorablemente unida nuestra vida y que, en última instancia, abarca a la totalidad del universo.

En el núcleo de todas estas prácticas meditativas orientadas al reconocimiento, la liberación y la cesación de dukkha se asienta el cultivo de la atención plena, una forma completamente diferente de afrontar la

omnipresente insatisfacción, que consiste en aceptarla, en estar dispuesto a trabajar con ella y en observar directamente y sin prejuicios sus rasgos distintivos. La atención plena, como ya hemos dicho, puede ser considerada como una conciencia abierta y sin juicio, como la conciencia del momento presente, el conocimiento directo y no conceptual de la experiencia tal y como se despliega, en el mismo momento en que aparece, en el mismo momento en que discurre y en el mismo momento en que acaba desapareciendo. Dirigiéndose a las personas que habían dedicado su vida a la encarnación de esta enseñanza a través de la práctica intensiva y sistemática, el Buda dijo:

> Éste es el camino directo que conduce a la purificación de los seres,
> para la superación del sufrimiento y el lamento,
> para la desaparición del dolor y el sufrimiento,
> para el logro de la verdadera vía,
> para la realización del nirvana,
> es decir, para los cuatro fundamentos de la atención plena

Toda una afirmación, dicho sea de paso.

Todo el esfuerzo budista apunta al despertar de las ilusiones en torno a las cuales gravitamos, condicionados por la experiencia pasada. Cuando despertamos, nos liberamos del sufrimiento y de la angustia derivados de nuestra interpretación errónea de la naturaleza de la realidad mediante una visión limitada y egoísta y de la

tendencia a identificarnos y aferrarnos a lo que deseamos y de alejarnos de lo que tememos.

En los últimos 2.500 años, las distintas tradiciones meditativas del budismo han desarrollado, explorado y perfeccionado un amplio abanico de métodos muy sofisticados y valiosos para el cultivo de la atención plena y de la sabiduría y la compasión que se derivan naturalmente de su práctica.

Thomas Cahill ha señalado que los monjes irlandeses salvaron la civilización occidental copiando los antiguos manuscritos durante la Edad Media europea y que los judíos han dado al mundo su primera articulación del tiempo histórico y, en consecuencia, el concepto de desarrollo del individuo en el tiempo. También podríamos decir del mismo modo que, en la relación personal con lo numinoso, la figura histórica del Buda y sus seguidores han proporcionado al mundo un algoritmo bien definido, el camino de investigación seguido por él mismo en su búsqueda de lo más esencial de la naturaleza humana: la posibilidad de estar completamente conscientes, completamente despiertos y libres de los grilletes del condicionamiento, lo que incluye nuestros inveterados hábitos de pensamiento y percepción y las emociones aflictivas que tan íntima, frecuente e inesperadamente los acompañan.

EL IMÁN DE "DUKKHA"

Independientemente de que lo llamemos estrés, enfermedad o dukkha, los hospitales funcionan, en nuestra sociedad, como una especie de imanes de dukkha cuyos campos de fuerza influyen sobre quienes, en un determinado momento, padecen una enfermedad, una dolencia o ambas cosas a la vez (desde el estrés hasta el dolor, el trauma y todo tipo de enfermedades). Cuando literalmente nos hemos quedado sin recursos y sin alternativas y no tenemos otro lugar al que ir, acudimos o nos llevan al hospital. Hablando en un sentido muy general, no vamos al hospital a divertirnos ni a iluminarnos, sino cuando queremos que nos atiendan, nos cuiden, nos resuelvan algún problema y nos curen. Vamos al hospital con la expectativa de que se hagan cargo de nosotros y nos traten bien, de que nos atiendan con cuidado y respeto, y de ese modo, si somos afortunados, "descubrir" lo que nos ocurre y lo que tenemos que hacer.

Bien podríamos pensar, dado el nivel de sufrimiento que parecen atraer los hospitales, que ése es el mejor lugar para adiestrarnos en la atención plena, que, según dijo una autoridad como el Buda, es el camino directo

para superar el sufrimiento, la queja, el dolor y la aflicción o, dicho en pocas palabras, liberarnos del sufrimiento. ¿No merecería la pena, si el sufrimiento es tan universal como decía el Buda, aprovechar la estancia de quienes atraviesan las puertas de un hospital o deambulan por sus pasillos para adiestrarlos en el ejercicio de la atención plena? Obviamente no pretendemos, con ello, reemplazar el cuidado médico amable y compasivo, sino tan sólo proporcionar un servicio complementario que puede ser muy valioso para cualquier tratamiento. ¿Qué mejor lugar que el hospital para proporcionar ese entrenamiento a los pacientes y al personal administrativo que, en muchas ocasiones, se encuentra tan estresado como ellos?

Éste es, precisamente, el punto de partida del programa de reducción del estrés basado en la atención plena (PREBAP), un programa que originalmente se hallaba dirigido a aquellos pacientes que, por así decirlo, pasaban entre las redes del sistema sanitario, pacientes que no podían ser ayudados por el tratamiento médico convencional (lo que, por cierto, incluye a un gran número de personas). También deberíamos tener en cuenta las muchas personas que no mejoran con los tratamientos tradicionales o que padecen enfermedades que se muestran resistentes a la medicina convencional. Por ello estábamos muy satisfechos de poder brindarles otras alternativas.

Pero el programa no tardó en llamar la atención de un

espectro mucho más amplio de pacientes. Todo el mundo, a fin de cuentas, está interesado en “la reducción del estrés”. La respuesta más habitual a los carteles que pusimos en los pasillos era: “Esto podría servirme”, que, en demasiadas ocasiones, iba seguido de un “pero no tengo tiempo para dedicarme a ello”. Hoy en día, veinticinco años después de haber puesto en marcha ese programa, cada vez son más los pacientes y médicos que se han dado cuenta de que ya no pueden seguir postergando sus necesidades y que ha llegado ya el momento de empezar a prestar atención a lo que llevan descuidando desde hace tanto tiempo.

Desde sus mismos inicios, la Stress Reduction Clinic proporcionó a muchos especialistas una nueva alternativa para ofrecer a sus pacientes. Se trataba de un lugar ubicado dentro del hospital en el que los pacientes podían, en un entorno ambulatorio, aprender a hacer algo consigo mismos que complementase el tratamiento, algo muy poderoso, pero también muy difícil de conseguir.

También proporcionó a los médicos una buena forma de liberarles de la tensión asociada a los pacientes que no tenían otras alternativas. Ahora disponían, al menos, de un lugar, ubicado en el mismo hospital, en el que podían aprender a asumir una mayor responsabilidad de su experiencia y de sus estados mentales y corporales, por más dolorosos, problemáticos o crónicos que fuesen, un programa que podía ayudarles a conectar con

recursos internos poderosos y universales, hasta entonces desconocidos, para el aprendizaje, el desarrollo, la curación y la transformación, no sólo durante las ocho semanas que duraba el programa sino, en el mejor de los casos, durante el resto de su vida.

Así fue como las personas que, a lo largo del proceso, se habían sentido meros sujetos pasivos del entorno sanitario empezaron a disponer de la oportunidad de comprometerse activamente en su salud y bienestar. Y podían experimentar ese proceso sintiéndose atendidos y respetados por el mero hecho de ser humanos, por ser quienes eran y por lo que estaban viviendo gracias a la comunidad bondadosa y amable que los budistas denominan sangha y que parece desarrollarse de manera espontánea en un entorno en el que la gente practica junta.

Y si tenemos en cuenta que las palabras “medicina” y “meditación” comparten la misma raíz no resulta tan extraño, como a primera vista parece, que en 1997 un centro médico y una facultad de medicina brindasen a sus pacientes la posibilidad de aprender y practicar la meditación.

Los términos “medicina” y “meditación” proceden de la misma raíz latina mederi, que significa “curar”. La raíz indoeuropea profunda de mederi transmite, además, el significado esencial de “medir” pero, en este caso, no se refiere tanto a la noción habitual de “medida” como una relación cuantitativa con el criterio establecido de una

determinada propiedad como la longitud, el volumen o el área, sino a la noción platónica de que todas las cosas tienen su propia medida interna, la cualidad o "esencia" que hacen que el objeto sea lo que es. En este sentido, la medicina es el procedimiento destinado a restaurar, cuando ésta se ve perturbada, la mesura interior adecuada, y la meditación consistiría en la percepción directa y el conocimiento experiencial profundo de la naturaleza de esta magnitud.

Pero los hospitales no son los únicos imanes de dukkha de nuestra sociedad, sino tan sólo los más evidentes, porque también lo son las prisiones, que determinan el destino de muchas personas y generan mucho sufrimiento.

Muchas de nuestras instituciones, como las escuelas y el entorno laboral, producen o atraen sus propias versiones de dukkha. Como dice la enseñanza del Buda, dukkha es ubicuo, un hecho de la vida, y según las sabias palabras de Helen Keller, únicamente es posible salir de él atravesándolo, es decir, reconociéndolo en el mismo momento en que aparece y cobrando conciencia, de manera directa e inmediata, instante tras instante, de su naturaleza.

EL DHARMA

La cualidad de nuestra relación con la experiencia y los múltiples paisajes, tanto internos como externos, por los que discurre debe comenzar, obviamente, por nosotros mismos.

Si quisiéramos, por ejemplo, vivir en un mundo más pacífico, deberíamos empezar preguntándonos si podemos estar un poco más serenos. ¿Estamos dispuestos a admitir que quizás no sepamos cómo hacerlo y a reconocer por qué? ¿Estamos en condiciones de asumir lo agresivos, conflictivos, interesados y egoístas que, en los microcosmos de nuestra vida y de nuestra mente, podemos llegar a ser? Si realmente queremos que los demás vean las cosas con más claridad, también deberíamos estar dispuestos a cuestionar cómo vemos las cosas nosotros mismos y si realmente podemos percibir, aprehender y comprender, sin prejuicios de ningún tipo, lo que, instante tras instante, sucede a nuestro alrededor. ¿Estamos de verdad dispuestos a reconocer lo difícil e importante que todo ello puede ser?

Quienes estén dispuestos a seguir el consejo de Sócrates “conócete a ti mismo” y a escapar de la afirmación de Yeats de que lo ignoramos no tienen más

remedio que indagar profundamente en su interior. Haríamos bien, si realmente queremos transformar el mundo, en tratar de cambiarnos también a nosotros mismos, teniendo muy especialmente en cuenta nuestra resistencia y ceguera al cambio, sobre todo cuando nos vemos enfrentados a la impermanencia y a la inevitabilidad del cambio, condiciones a las que, independientemente de nuestras resistencias, de nuestras protestas y de nuestros intentos de controlar la situación, estamos de manera inexorable atados. Si queremos que nuestra conciencia experimente un verdadero salto cuántico hacia adelante, debemos estar dispuestos a despertar y a no escatimar esfuerzos para ello.

Si queremos, por otra parte, que el mundo sea más amable y compasivo, no deberíamos imponernos un ideal imposible, sino aprender a ser más amables y compasivos con nosotros mismos, aunque sólo fuese durante unos instantes, tal como somos. Sólo entonces el mundo empezará a asumir un aspecto completamente diferente. Si de verdad queremos que el mundo sea diferente, deberíamos aprender a establecer una relación más adecuada con nuestra vida y con nuestro conocimiento o, al menos, deberíamos aprender a lo largo del camino, que viene a ser lo mismo, puesto que el mundo no nos espera, sino que se despliega de manera concomitante y en íntima reciprocidad con nuestro propio desarrollo. Si queremos crecer, cambiar o curar de algún modo –como, por ejemplo, ser menos

ruidosos y acaparadores o más confiados y generosos–, convendría que nos aprestásemos a degustar el silencio y la serenidad y a reconocer el potencial curativo y transformador que implica beber en nuestras fuentes más profundas, abrazando de forma consciente- lo que se encuentra aquí y ahora, lo que incluye nuestras tendencias inconscientes más profundamente arraigadas.

Todo esto es algo que se sabe desde hace muchísimo tiempo. Pero las prácticas liberadoras como la meditación permanecieron, siglos enteros, confinadas a los monasterios de diferentes tradiciones culturales y religiosas. Por razones muy diversas, entre las que se cuenta la inmensa distancia geográfica y cultural que los separaban y quizás incluso la separación existente entre los renunciantes y el mundo secular, esos monasterios permanecieron aislados y mantuvieron en secreto sus prácticas, o sólo las comunicaron a unos pocos. Así eran al menos, hasta hace un tiempo, las cosas.

En la actualidad, sin embargo, todos esos descubrimientos se hallan al alcance de quien quiera investigarlos. Casi todo el mundo puede acceder hoy en día a la meditación budista y a las tradiciones de sabiduría asociadas, a las que se conoce con nombres tan diversos como Budadharma o simplemente Dharma y que afectan a la vida de millones de norteamericanos y occidentales de un modo que hubiera resultado inconcebible hace tan sólo cuarenta o cincuenta años.

Lo que los budistas denominan Dharma es una fuerza

muy antigua que, con la salvedad de no tener nada que ver con la conversión religiosa, con la religión organizada ni con el budismo (en el caso de que consideremos el budismo como una religión), comparte con los Evangelios el sentido de transmitirnos una buena noticia.

La misma palabra “dharma”, que tiene significados tan diversos como “la enseñanza del Buda”, “la ley del universo” y “las cosas tal cual son”, entró en nuestro idioma en el pasado siglo de la mano de la famosa caracterización de Jack Kerouac de sí mismo y sus amigos como “los vagabundos del Dharma”, del apelativo de “León del Dharma” con el que era conocido el poeta Allen Ginsberg y del nombre de un personaje de una serie de televisión cuya publicidad que, como sucede tantas veces en nuestro país, llenó durante un tiempo los pasillos del metro y las marquesinas de las paradas de autobuses.

El dharma se vio originalmente articulado por el Buda en lo que él mismo denominó las Cuatro Nobles Verdades, que explicó detalladamente a lo largo de toda una vida dedicada a la enseñanza y que ha llegado hasta nosotros a través de los distintos linajes ininterrumpidos encarnados por las distintas tradiciones budistas. En cierto modo podríamos decir que el dharma se asemeja al conocimiento científico, siempre en proceso de cambio y desarrollo, pero está compuesto de un cuerpo central de métodos, observaciones y leyes naturales

destiladas de miles de años de investigación en el mundo interno empleando una introspección y autoindagación sumamente disciplinada, el registro preciso, la cartografía de las experiencias relativas a la naturaleza de la mente y la verificación y confirmación empírica y directa de los resultados puestos de relieve a lo largo de todo este proceso.

Pero la legitimidad del dharma lo convierte en algo que no podemos calificar como estrictamente budista, como tampoco es inglesa ni italiana la ley de la gravitación universal por el hecho de que la descubrieran Newton o Galileo, ni son austríacas las leyes de la termodinámica esbozadas por Boltzmann. Las contribuciones de estos y muchos otros científicos que descubrieron y elaboraron leyes naturales trascienden con mucho sus culturas de origen, porque conciernen a la naturaleza, que es una totalidad sin fisuras ni fronteras.

La ley del dharma formulada por el Buda trasciende su época y su cultura de origen, aunque dio origen a una religión, muy curiosa, por otra parte, desde la perspectiva occidental, porque no se basa en la adoración de una divinidad suprema. La atención plena y el dharma son descripciones universales del funcionamiento de la mente humana que tienen que ver con la posibilidad de ser feliz y con la cualidad de la atención que prestemos a la experiencia del sufrimiento. La ley del dharma atañe a cualquier mente humana.

como las leyes de la física o de la gramática se aplican por igual (por lo que sabemos) a cualquier rincón del universo y a todos los lenguajes, respectivamente.

Resulta muy interesante, desde el punto de vista de su universalidad, recordar que el Buda no era budista. Fue un sanador y un revolucionario, aunque la índole de su revolución era interna y silenciosa. Él diagnosticó la enfermedad que padecemos colectivamente y prescribió un remedio para recuperar la salud y el bienestar. Bien podríamos decir por tanto que, para promover la eficacia del budismo como vehículo del dharma y para que su remedio sea también más valioso en este estadio de la evolución del planeta, debería dejar de ser budista en el sentido religioso del término o, al menos, renunciar a cualquier apego formal a él. Puesto que el dharma tiene fundamentalmente que ver con la no dualidad, cualquier discriminación entre el dharma del Buda y el dharma universal o entre budistas y no budistas resulta completamente superflua. Desde esta perspectiva, las tradiciones y formas concretas a través de las que se manifiesta son vivas, múltiples y se hallan en continua evolución mientras que su esencia, por su parte, es siempre la misma, sin forma, límite ni distinción alguna.

De hecho, el término “budismo” no es originalmente budista, sino que parece haber sido acuñado, en los siglos xvii y xviii, por etnólogos, filólogos y eruditos occidentales que investigaban, desde el exterior y a través de sus propias lentes y creencias tácitas religiosas

y culturales, un mundo que les resultaba incomprensible. Durante más de dos mil años, quienes practicaban cualquiera de los muchos linajes de las enseñanzas del Buda sostenían, aun dentro del mismo país, visiones muy diferentes de las enseñanzas originales y no se referían a sí mismos como “budistas”, sino como “seguidores del camino” o “seguidores del Dharma”.

Volviendo al dharma en tanto que enseñanza del Buda, la primera de las Cuatro Nobles Verdades que formuló después de su intensa investigación sobre la naturaleza de la mente fue la extensión universal de dukkha, el malestar fundamental que aqueja a la condición humana. La segunda era la causa de dukkha, que el Buda atribuyó directamente a la identificación, el apego y el deseo. La tercera fue la afirmación, basada en su experiencia como experimentador en el laboratorio de su propia práctica meditativa, de la posibilidad de poner fin a dukkha, es decir, de la posibilidad de curar completamente la enfermedad causada por el apego y la identificación. Y la cuarta noble verdad esboza un abordaje sistemático, conocido como el Óctuple Sendero, para acabar con dukkha, disipar la ignorancia y alcanzar la liberación.

La atención es una de las ocho prácticas de este camino, la que unifica y formaliza todas las demás. Globalmente consideradas, las ocho prácticas son conocidas como la visión sabia o “recta”, el pensamiento recto, el habla recta, la acción recta, el sustento recto, el

esfuerzo recto, la atención recta y la concentración recta, cada una de las cuales incluye a todas las demás como aspectos diferentes de la misma totalidad inconsútil. En palabras de Thich Nhat Hanh:

> Cuando la atención plena está presente, las Cuatro Nobles Verdades y los otros siete elementos del Óctuple Sendero también se hallan presentes.
>
> THICH NHAT HANH

STRESS REDUCTION CLINIC

Volviendo nuevamente a dukkha y a la enfermedad, debo decir que, si la práctica meditativa y el ejercicio de la observación no me hubieran revelado nuestra tendencia a caer en la inconsciencia y a aferrarnos a la vorágine de la mente pensante y a las reacciones emocionales, el hecho de trabajar en una clínica de reducción del estrés no hubiese tardado en mostrarme lo muy extendida que se encuentra la enfermedad de la inconsciencia, la necesidad de corregirla, la necesidad de experimentar nuestra vida de un modo más coherente, auténtico y sincero, de recuperar la integridad y la paz mental y de descubrir algo que nos permita escapar de la rueda aparentemente interminable del dolor físico y del sufrimiento emocional.

Todos éstos y muchos otros aspectos de dukkha afloran en la primera entrevista que mantenemos con todas las personas que se inscriben en nuestro programa. Lo primero que suelo preguntar, a modo de introducción, es: «¿Qué es lo que le ha llevado a inscribirse en el programa de reducción del estrés?» y luego permanezco en silencio, escuchando una respuesta

que suele surgir del corazón, porque se trata de una pregunta que reconoce y acepta que el sufrimiento tiene diferentes niveles de profundidad, o que así es, al menos, como suele experimentarse.

Este tipo de escucha me ha enseñado que, si bien son muchas y muy diversas las razones que explican el acercamiento de las personas a la Stress Reduction Clinic, todas ellas pueden resumirse en una sola recuperar la integridad y la "chispa" que una vez tuvieron o, en caso contrario, que siempre anhelaron.

Vienen porque quieren aprender a relajarse, a liberarse del estrés, a reducir el dolor físico o a vivir mejor con él y recuperar, de ese modo, una sensación de bienestar que les proporcione cierto sosiego mental. Vienen porque quieren asumir la responsabilidad de sus vidas y dejar de medicarse contra el dolor y la ansiedad, y no estar, como dicen a menudo, "tan nerviosos y tensos". Vienen porque han sufrido una enfermedad cardíaca o un cáncer, porque sufren algún dolor crónico u otros problemas que influyen negativamente en sus vidas y les impiden realizar sus sueños. Vienen porque, en la mayor parte de los casos, están desesperados y necesitan hacer algo por sí mismos, algo que nadie, ni siquiera sus médicos, pueden hacer por ellos, es decir, asumir el control de su vida y buscar activamente un complemento a lo que les ofrece la medicina alopática tradicional y con la expectativa de tornarse más fuertes, más sanos y, en cierto modo también, más sabios, tanto

interna como externamente. Vienen porque determinados aspectos de sus vidas, de sus cuerpos o de ambos a la vez han dejado de estar a su servicio y porque son muy conscientes de que la medicina ya no puede hacer mucho más por ellos. Vienen porque sus médicos se han dado cuenta del estrés y del dolor de sus vidas y han tomado la decisión de derivárnoslos. Vienen porque nuestra clínica está en el hospital y porque la atención plena, la reducción del estrés, la meditación, el yoga y el trabajo interno, la mayor parte en silencio, que les enseñamos forman parte integral de la corriente fundamental de la medicina y de la salud y representan, por tanto, un enfoque muy aceptable para el tratamiento de sus problemas.

Y quizás, por encima de todo, vienen y se quedan en la Stress Reduction Clinic porque, de un modo u otro, creamos un clima –lamentablemente ajeno al agitado entorno tan frecuente en los centros médicos– que les invita a escuchar de manera profunda y sincera y que de inmediato reconocen como algo bondadoso, empático, respetuoso y aceptador.

El tiempo de que disponen para responder a la pregunta «¿Qué es lo que ha hecho venir aquí?» les predispone a hablar de manera directa y sincera y, muy a menudo, conmovedora, de su malestar y de su enfermedad y, mucho más allá del diagnóstico de cáncer, dolor crónico o problemas cardíacos o del motivo manifiesto de la consulta. de su sensación de estar

perdidos y de ser víctimas, de sentirse desbordados o, de algún modo, carentes. Sus historias ponen de relieve el sufrimiento emocional que suele aquejar a quienes, durante la infancia, no se han sentido considerados ni respetados por los demás, o a quienes llegan a la edad adulta sin haber experimentado su bondad, su belleza o su valía. Y, por supuesto, hablan conmovedoramente del sufrimiento corporal… Desde el dolor crónico de espalda hasta el dolor de cuello, rostro o piernas, las diferentes formas de cáncer, el virus de inmunodeficiencia humana y el sida, las enfermedades cardíacas y una miríada de enfermedades somáticas creadas, en muchos casos, por el sufrimiento mental asociado a la ansiedad crónica y el pánico, desde la depresión y la decepción hasta el desconsuelo, la confusión, el agotamiento, la irritabilidad y la tensión crónica, y una hueste de abrumadores estados emocionales aflictivos.

La buena noticia, como han descubierto todos aquellos que, a lo largo de los años, han pasado por el programa y como se ha visto también claramente documentado por el creciente número de investigaciones médicas realizadas al respecto, no sólo en nuestra clínica, sino también en muchos otros programas basados en el nuestro llevados a cabo en hospitales y clínicas diseminados por todo el planeta, es que todo el mundo tiene la posibilidad de afrontar y abrazar la plenitud de lo que es, en tanto que ser humano, y afirmar que, seamos quienes seamos, podemos despertar a lo más

profundo y a lo más opaco, a lo que más nos asusta y atemoriza, y que, lo sepamos o no, configura nuestra vida. De ese modo, podemos despertar a otros anhelos más sanos que nos llaman desde la profundidad de nuestro corazón y dejarlos florecer en nuestra vida de una forma curativa y restauradora que, en muchos casos, reduce espectacularmente los síntomas. Esto es lo que, mis colegas y yo de las clínicas PREBAP repartidas por todo el país y por casi todo el mundo hemos visto que sucede en personas que experimentan niveles inconcebibles de estrés, dolor, enfermedad y een circunstancias y situaciones vitalmente muy dolorosas, desde la "completa catástrofe" hasta todos los complejos y apremiantes pormenores que abarcan el espectro completo de la condición humana.

Nunca ha dejado de asombrarme la transformación que esas personas suelen experimentar en un período de tiempo relativamente breve. A veces, yo también puedo ver su despliegue en mí cuando pierdo el contacto con mis sentidos y, en otras hasta puedo llegar a darme cuenta del momento en que pierdo ese contacto y restablecer provisionalmente –y, a veces, incluso de manera sostenida– el equilibrio perdido.

Para despertar y vivir plenamente la vida que nos ha tocado, debemos estar dispuestos a enfrentarnos a la catástrofe. Y ello supone, en parte, negarnos a dejar que la enfermedad y dukkha, por más ordinarios, sutiles, inadvertidos o anónimos que sean, se hagan cargo de la

situación. Debemos estar dispuestos a prestar atención y a trabajar con lo que la experiencia nos depare, sabiendo y confiando en la posibilidad de trabajar con ello. Y también dispuestos a emprender un tipo de trabajo con nosotros mismos, un trabajo de conciencia, tranquilizándonos y volviendo una y otra vez al momento presente y a todo lo que éste tiene que enseñarnos y, cuando lo recordemos, descansar en esa conciencia y acceder a la energía que nos proporciona durante el despliegue de nuestra propia vida, tal como es y tal como se presenta ante nosotros.

NACIÓN TDA

Una de las expresiones cada vez más frecuentes de dukkha y de la enfermedad es el trastorno de déficit de la atención (TDA), una grave alteración del proceso atencional que afecta por igual a niños a adultos. Hace treinta años nadie había oído hablar de déficit atencional y, en consecuencia, ni siquiera existía tal diagnóstico, pero hoy en día parece tratarse de una aflicción cada vez más extendida.

La meditación tiene tanto que ver con el cultivo de la capacidad atencional que no es de extrañar que nos proporcione pistas sobre el modo más adecuado de prevenir y tratar esa patología. Pero también hay que decir que, desde la perspectiva proporcionada por las tradiciones meditativas, nuestra sociedad se halla aquejada de un trastorno de déficit atencional y de su versión más difundida y grave, el trastorno de hiperactividad con déficit de la atención (THDA). Por ello el perfeccionamiento de la capacidad de prestar atención y de mantenerla ha dejado de ser un lujo y se ha convertido en una tabla de salvación para recuperar lo que es más importante en nuestra vida y lo que más fácilmente perdemos, ignoramos, negamos o rechazamos

sin darnos siquiera cuenta de ello.

Tengo la sensación de que la dirección que, en el último medio siglo, ha tomado nuestro país, nos torna más vulnerables a un tipo de déficit atencional más sutil y más profundo. Me refiero a la incomunicación y el aislamiento generados por una cultura del ocio cada vez más obsesionada por la fama. Piensen en el peaje que debemos pagar por pasarnos la noche frente al televisor viendo comedias de enredo y reality shows, emocionándonos con las vidas y las fantasías de otras personas, obsesivamente preocupados por el consumo y relacionándonos a través de chats online; piensen en la tendencia a llenar de actividades nuestras agendas y a ir de un lado a otro para conseguir las cosas que erróneamente consideramos imprescindibles para sentirnos felices y satisfechos.

Bajo de esa soledad y aislamiento subyace, sin embargo, el anhelo profundo, habitualmente inconsciente o ignorado, de salir del anonimato, de pertenecer, de formar parte de una totalidad mayor, de ser vistos y reconocidos. La capacidad de relación, el intercambio, el toma y daca, especialmente a nivel emocional, es la forma en que experimentamos nuestra pertenencia y sentimos que ocupamos un lugar en el mundo. Por ello resulta esencial mantener relaciones profundas con los demás. Tenemos hambre de pertenencia, hambre de conexión con algo mayor que nos trascienda, hambre de que los demás nos perciban,

nos reconozcan y nos valoren por lo que somos y no tan sólo, como lamentablemente sucede con más frecuencia de la deseada, por lo que hacemos.

Vamos tan deprisa y estamos tan preocupados prestando atención al exterior que rara vez registramos que los demás nos tienen en cuenta y nos valoran tal como somos. El estilo de vida de las comunidades suburbanas y rurales es cada vez más aislado y la cultura urbana promueve cada vez más el aislamiento y la inseguridad. En parte para garantizar su seguridad y en parte por costumbre, hábito o aburrimiento, dejamos que nuestros hijos vean la televisión o que jueguen con el ordenador, en lugar de hacerlo con sus amigos. Pero la atención que se presta al televisor es una atención pasiva, una atención antisocial que nos aleja de las relaciones y de nosotros mismos. Son muchos los estudios que demuestran que los niños son cada vez más incapaces de mantener un compromiso social activo. Los adultos, por otra parte, apenas si conocemos a nuestros vecinos y no mantenemos con ellos una relación tan estrecha como la que, hace tan sólo unas pocas generaciones, nos unía a ellos. Es raro, hoy en día, el vecindario que siga siendo una auténtica comunidad.

También son muchas, actualmente, las familias en las que los padres están tan estresados, ansiosos y ocupados que, por más que estén físicamente junto a sus hijos, no están disponibles para ellos. En tales casos, los padres se hallan siempre tan abrumados que no pueden prestar

atención a sus hijos y, mucho menos, cogerles y sostenerles en brazos, una situación en la que, finalmente, nadie parece conseguir la atención que merece y necesita.

Cada vez resulta más difícil, en el entorno sanitario, encontrar un médico que nos preste atención. Los médicos están tan estresados y ocupados que disponen de muy poco tiempo para dedicar a sus pacientes, lo que genera una desatención ciertamente involuntaria que corre el riesgo de convertirse en endémica. Y por más que los mejores de ellos traten de protegerse como mejor puedan, aun ellos se sienten, en una época como la nuestra obsesionada por la “gestión” (léase racionamiento) de la salud y cada vez más orientada hacia el beneficio económico, aplastados por las presiones del tiempo.

Es muy probable que este déficit atencional no se hallase tan extendido durante el período cazador y recolector que caracterizó los primeros cien mil años de vida del Homo sapiens sobre la tierra o cuando, hace unos diez mil años, dimos el paso que nos condujo hasta la agricultura y la ganadería, el cultivo de cereales y la cría de animales domésticos. Adviértase que el término sapiens es el participio presente –referido al momento presente– del verbo latino sapere, que significa “conocer”, “degustar”, “percibir” y “ser sabio”. La nuestra es la

especie que sabe que sabe, la especie que posee la capacidad de conocer y de saber que conoce o, dicho en otras palabras, la especie que puede ser sabia, que puede asumir una metaperspectiva, que puede darse cuenta de que es consciente y que por ello nos calificamos de ese modo.

Como ya hemos dicho, nuestros ancestros cazadores y recolectores estaban obligados, si no querían morir de hambre, ser devorados y acabar expuestos a la intemperie y los elementos naturales, a prestar una atención continua. Y puesto que, al nacer, lo hacemos ya en el seno de una comunidad, la capacidad de prestar una atención cuidadosa y de leer los signos que nos proporciona el mundo natural incluían también la interpretación del significado de los rostros, el estado de ánimo y las intenciones de los demás. Por todas estas razones, en esa época, cualquier déficit atencional suponía una clara desventaja evolutiva que disminuía la posibilidad de tener descendencia a la que transmitir nuestro legado genético.

Por ello los agricultores siguen naturalmente sincronizados con los ritmos y horarios vitales de la tierra. Y es que, en una época en la que no había relojes ni calendarios que jalonasen el paso del tiempo, la atención y la sintonía con los ciclos naturales, diarios, horarios y estacionales resultan esenciales para la supervivencia.

No es, por tanto, sorprendente que haya tanta gente

que busque la calma en la naturaleza. El mundo natural está despojado de artificios. El árbol que hay más allá de la ventana y los pájaros que anidan en sus ramas se hallan en el ahora y son retazos de lo que antaño fue –y sigue siendo todavía en ciertos entornos protegidos– la tierra salvaje primordial y atemporal a escala humana. El mundo natural siempre está en el ahora. Nosotros formamos parte de la naturaleza porque nuestros antepasados nacieron de ella, y en ella, y el mundo natural fue su único mundo, un mundo que les ofrecía una multiplicidad de dimensiones experienciales, todo lo que necesitaban saber, en suma, para sobrevivir, incluyendo lo que algunos han llamado el mundo del espíritu y el mundo de los dioses, mundos impalpables, pero que, en ciertas ocasiones, pueden llegar a ser sentidos.

Pero los cambios estacionales, el viento, el clima, la luz, la oscuridad, las montañas, los ríos, los árboles, los océanos, las corrientes marinas, los campos, las plantas, los animales, las selvas y los bosques siguen todavía hablándonos. Todos ellos nos invitan a adentrarnos en el momento presente en el que siempre están (como también, aunque a menudo lo olvidemos, estamos nosotros); todos ellos nos ayudan a prestar atención a lo que es importante y nos recuerdan, en hermosa frase de Mary Oliver, «el lugar que ocupamos en la familia de las cosas».

En el último siglo, sin embargo, las cosas han

cambiado mucho, porque nos hemos alejado de la intimidad con el mundo natural y de una vida vinculada a la comunidad en que nacimos. Y este cambio todavía se ha acelerado más en los últimos quince años con el advenimiento y la adopción virtualmente universal (broma incluida) de la revolución digital. No olvidemos que todos los ingenios que diseñamos para “ahorrar tiempo” acaban acelerándonos, abstrayéndonos y alejándonos, en suma, del cuerpo.

Ahora hay más cosas que atender y resulta más difícil prestar atención a una sola cosa. Ahora resulta mucho más sencillo que nos distraigamos y nos desviemos. Estamos continuamente bombardeados por la información, las llamadas, las facturas y las comunicaciones y las cosas se abalanzan sobre nosotros a un ritmo cada vez más implacable. Y todo ello es una de las consecuencias del pensamiento y de la actividad humana que, con mucha frecuencia, despierta nuestra avaricia y nuestros miedos. Estos asedios a nuestro sistema nervioso no alientan la conexión y la calma sino, muy al contrario, el deseo y la agitación y su efecto suele promover más la reacción, la discordia y la avidez que la colaboración, el acuerdo y la capacidad de sentirnos totales y completos tal como somos. Y lo más importante de todo es que, si no vamos con cuidado, nos despojan del presente, de modo que nos vemos continuamente apremiados y proyectados hacia el futuro y consumidos por el fuego implacable de la urgencia.

Ante toda esta velocidad, avidez e insensibilidad somática, acabamos atrincherándonos en la cabeza, desconectándonos de las sensaciones y nos acostumbramos a pasar de puntillas por encima de las cosas. En un mundo que ha dejado de ser fundamentalmente natural y vivo, nos pasamos el día relacionándonos continuamente con aparatos –como la radio, el automóvil, la televisión en el dormitorio o el uso del ordenador en la oficina y, cada vez más, también en la cocina– que, si bien expanden el alcance de nuestros sentidos, pueden llegar a someternos y alejarnos cada vez más de nuestro cuerpo.

La creciente aceleración que, en las últimas generaciones, está impregnando nuestra vida ha convertido el hecho de centrar la atención en una especie de arte perdido. Esa pérdida, combinada con la revolución digital –que se remonta unos pocos años atrás–, se ha abierto rápidamente paso hasta nuestra vida cotidiana en forma de ordenadores personales, faxes, localizadores, teléfonos móviles (con o sin cámara), agendas electrónicas, ordenadores portátiles, ADSL las veinticuatro horas del día y los siete días de la semana, Internet, World Wide Web y, obviamente, el correo electrónico. Y todo ello de un modo cada vez más inalámbrico que, hasta no hace mucho, parecía un escenario de ciencia ficción. Porque la innegable utilidad, conveniencia, facilidad de acceso, eficacia y mejora de la coordinación, información, organización,

entretenimiento y facilidad de hacer compras, gestiones bancarias y mantener comunicaciones que acompañan a los avances provocados por esa colosal revolución tecnológica –que recién acaba de empezar– han acabado transformando definitivamente, nos demos o no cuenta de ello, nuestro estilo de vida.

Nuestra vida y nuestro entorno laboral han experimentado así un cambio muy profundo y son muchas las personas que pasan hora tras hora y día tras día sentadas frente a una consola de ordenador, con la mirada clavada en el monitor y cliqueando iconos. Bien podríamos decir que, para un segmento enorme de la población laboral, las posibilidades han desbordado todas nuestras previsiones y también, en consecuencia, nuestras expectativas sobre el logro de objetivos y lo que nosotros o "ellos" puedan querer. Pero la multitud de oportunidades que nos brinda este nuevo estilo de vida y de trabajo también va acompañada de muchas más ocasiones de interrupción y distracción, más "habilidades de respuesta" y una urgencia flotante que llega incluso a afectar hasta al más trivial de los acontecimientos. La lista de tareas por concluir crece sin cesar y cada vez nos apresuramos más en pasar de una cosa a otra y de un momento al siguiente.

Todo esto amenaza con erosionar nuestra atención y nuestra capacidad de saber también profundamente lo que debemos hacer antes de emprender una determinada acción. Esta falta de atención se manifiesta cuando.

segundos después de haber enviado un correo electrónico, recordamos haber olvidado incluir en él algo que queríamos decir, nos damos cuenta de que queríamos decir algo que, en realidad no decíamos o que no queríamos decir exactamente lo que decíamos… cuando ya es demasiado tarde.

El mismo avance tecnológico nos despoja de un tiempo que podríamos dedicar a la reflexión y alienta la irresistible urgencia a pasar de una cosa a la siguiente. Quizás entonces podamos suspirar y dejar las cosas como están o, si tal cosa es posible, enviar una corrección. ¿Qué otra cosa podríamos hacer con los correos electrónicos que se escapan prematuramente de nuestra bandeja de salida?

De este modo, sin embargo, la mediocridad acaba impregnando subrepticiamente nuestro discurso y nuestras interacciones cotidianas, sobre todo cuando no prestamos la debida atención a nuestras decisiones. Porque, como bien han señalado algunos especialistas del TDA, son precisamente nuestras decisiones las que acaban encaminándonos hacia la distracción. Son muchos los problemas que, con demasiada frecuencia, genera la tendencia a hacer varias cosas a la vez, lo que obstaculiza nuestra capacidad y nuestro deseo de concentrar la mente y de dirigirla hacia un determinado objeto.

Así es como el mundo humano en que vivimos nos distrae de un modo que jamás hizo el mundo natural en que se desarrolló nuestra especie. El mundo humano,

con todas sus maravillas y todos sus dones, también nos apremia con cuestiones cada vez más inútiles, seduciéndonos, atrayéndonos, despertando nuestra fantasía y alentando nuestra insaciable codicia. También erosiona nuestra capacidad de estar satisfechos en el presente e impide que podamos degustarlo plenamente sin tener la necesidad de llenarlo de actividades. Nos despoja de tiempo aun cuando nos quejemos de no tenerlo y nos lleva a oscilar entre la distracción y la inestabilidad mental cuando bien podríamos mantenernos simplemente atentos.

Resulta muy revelador y trágico que tantos niños de hasta menos de tres años reciban medicación para el TDA y el THDA. ¿No han pensado en la posibilidad de que tal vez, si tales conductas no son normativas de esas edades y, estrictamente hablando, sólo son normales en determinadas circunstancias, haya muchos adultos que enseñen a sus hijos a ser distraídos e hiperactivos? Tal vez el comportamiento de los niños no sea más que el síntoma de una enfermedad mucho más profunda que aqueja, en nuestra época, tanto a la vida familiar como a la vida en general, como probablemente ocurra también en el caso de la epidemia galopante de obesidad que afecta por igual a niños y a adultos.

Si los padres están tan ocupados y desbordados que rara vez se hallan presentes, si cuando están físicamente

presentes están tan perdidos en sus preocupaciones que es como si estuvieran ausentes, si se pasan la vida (tardes y fines de semana incluidos) en el trabajo y, cuando están en casa, no paran de llamar por teléfono o de hacer cuentas para ver el modo más adecuado de pagar las facturas, no es extraño que nuestros niños, aun los más pequeños, se vean necesariamente obligados a padecer una clara deprivación de padres y de problemas que de ello se deriva. Quizás se trate, en el fondo, de un déficit de atención parental, de un déficit de vida, de un déficit de respiración, de sentimiento, de contacto corporal y de una presencia clara y atenta, en lugar de errática.

El nuestro es, después de todo, un universo de personas mayores, o eso es, al menos, lo que creemos los adultos. ¿No les parece bastante normal, si los adultos se sienten continuamente impelidos, en grados distintos, a distraerse y a no poder centrar la atención en una sola cosa, que cada vez haya más niños que sigan esa misma pauta, porque su ritmo –especialmente en el caso de los bebés y de los niños pequeños– está, en gran medida, sintonizado con el nuestro?

Quizás, en algunos casos, los niños no padezcan TDA, a menos antes de disponer de teléfono móvil y de mensajería instantánea, quizás se trate simplemente de niños normales con un temperamento muy vital, pero que son percibidos y hasta diagnosticados como niños con trastornos educativos v desviaciones de conducta.

como el TDA y el THDA, porque los adultos ya no tienen tiempo, ganas ni paciencia para enfrentarse sistemáticamente a la desbordante exuberancia y a los retos normales que acompañan a la infancia.

Son muchas las personas que se ven arrastradas por sus circunstancias, aunque simultáneamente sean adictos a la velocidad a la que se desarrolla su vida. Hay otros, sin embargo, que no experimentan la tensión nerviosa y el desasosiego como algo insatisfactorio y nocivo. De ahí se deriva la resistencia a enlentecer el ritmo de vida, a abandonarnos al momento presente y a atender las necesidades de nuestros hijos –necesidades, por otra parte, muy reales y cambiantes, pero no porque padezcan un trastorno de conducta, sino simplemente porque son niños– cuando entran en competencia con las nuestras.

Pero, por encima de todo, quizás nuestros hijos estén sucumbiendo a una enfermedad adquirida por el hecho de vivir en hogares TDA, por acudir a escuelas claramente TDA, escuelas que se atienen a estrictos programas incorpóreos centrados en la transmisión de ingentes cantidades de información fragmentaria y desconectada del cuerpo la mayoría de las veces. ¿Cómo podemos esperar que semejante iniciación les proporcione el equipamiento necesario para abrirse paso en una sociedad manifiestamente TDA como la nuestra y les enseñe a conectar de la forma adecuada con el mundo laboral, con el mundo de las relaciones y hasta

con su propia vida? Basta con reflexionar un poquito en todo lo que hemos dicho para empezar a tener algún que otro dolor de cabeza, cuando no un claro ataque de pánico.

CONECTADOS PERMANENTEMENTE

No hace falta estar muy despiertos para darnos cuenta de que el mundo está cambiando apresuradamente bajo nuestras propias narices a un ritmo que jamás antes había experimentado el sistema nervioso humano. El impacto y los cambios que todo ello provoca en nuestra vida, en nuestra familia y en nuestro trabajo son tan extraordinarios que no estaría de más que nos detuviéramos un poco a reflexionar en este punto. Veamos ahora, pues, los efectos que tiene sobre el ser humano la necesidad de permanecer conectados veinticuatro horas al día los siete días de la semana.

Creo, para comenzar, que hay mucha gente que ni siquiera se da cuenta de esto. Estamos tan atrapados en la necesidad de adaptarnos a las posibilidades y retos que nos proporcionan las nuevas tecnologías –aprendiendo a usarlas para hacer más cosas, hacerlas más rápido e incluso hacerlas mejor– que solemos acabar dependiendo de ellas. Pero, independientemente de que nos demos cuenta o no, nos hallamos sumidos en una aceleración que no hace sino aumentar. Por ello la tecnología, tan adecuada para aumentar nuestra eficacia

y proporcionarnos más tiempo libre, amenaza con privarnos, si es que no lo ha hecho ya, de ambas cosas. ¿Conoce acaso el lector a alguien que ahora disponga de más tiempo libre? Hasta la noción misma de tiempo libre parece algo extemporáneo y que nos retrotrae a la década de 1950.

Se dice que el ritmo al que discurre nuestra vida está experimentando una inexorable aceleración exponencial –a la que se conoce como ley de Moore (porque fue enunciada por Gordon Moore, fundador de Intel)– que se halla gobernada por el tamaño y la velocidad de los circuitos integrados. Cada dieciocho meses –y manteniendo el mismo precio– la capacidad de computación y la velocidad de la siguiente generación de microprocesadores se duplica, al tiempo que su tamaño se divide por dos. Nos hallamos pues sumidos en un proceso, aparentemente interminable, en el que se acelera la velocidad de procesamiento y la miniaturización y en el que la electrónica es cada vez más y más barata. Esta combinación acaba provocando una dependencia de los ordenadores personales, los productos de consumo, los juegos y los dispositivos electrónicos portátiles que suele desembocar en una clara y desproporcionada adicción que nos lleva a responder, de buen grado o por la fuerza, a un número cada vez mayor de mensajes electrónicos, de mensajes de voz, de faxes y de llamadas al teléfono móvil procedentes de cualquier rincón del planeta. Y lo más

paradójico de todo es que la mayor parte de la montaña de correo basura y de propaganda agresiva que no deja de bombardear casi todos nuestros sentidos procede de personas que nos interesan y de las que no queremos desconectarnos. Pero ¿qué pasa entretanto con nuestro equilibrio y cómo podemos acompasar la posibilidad de respuesta inmediata que nos proporciona la conectividad instantánea y ubicua con nuestras verdaderas necesidades?

El teléfono móvil y la agenda electrónica nos permiten estar continuamente conectados con cualquier persona en cualquier lugar del planeta. Pero ¿se ha dado usted cuenta de que, con ello, corremos el riesgo de desconectarnos de nosotros mismos? Inmersos en este fascinante proceso, solemos olvidarnos de que nuestra conexión fundamental con la vida tiene lugar a través de nuestra interioridad, es decir, a través de la experiencia de nuestro cuerpo y de nuestros sentidos, incluida la mente, que nos permite tocar y ser tocados por el mundo y responder en consecuencia. Convendría, por tanto, disponer del suficiente tiempo, un tiempo que no estuviera saturado de actividades, un tiempo en el que, aunque podamos hacerlo, no nos apresuremos a responder a otra llamada telefónica, a enviar un nuevo correo electrónico, a planificar o añadir un nuevo ítem a la agenda de cosas que todavía nos quedan por hacer, un tiempo, en suma, que podamos destinar a reflexionar, cavilar, pensar y meditar.

¿En qué sentido afecta, este aumento de la capacidad de conexión, al contacto con nosotros mismos? ¿Acaso estamos tan conectados con los demás que jamás estamos donde realmente estamos? ¿Dónde estamos cuando, tumbados en la playa, nos precipitamos a responder a cualquier llamada telefónica? ¿Disfrutamos acaso del paseo cuando lo desperdiciamos hablando por teléfono? ¿Estamos realmente conduciendo cuando vamos con el teléfono pegado al oído? ¿Disponemos acaso, en medio del acelerado ritmo que está asumiendo nuestra vida y de las posibilidades de conexión instantánea, de tiempo suficiente para mirar por la ventana?

¿Qué ocurriría si, en esos momentos de ocio, no conectásemos con nadie? ¿O es que acaso no dispone usted de ningún momento libre? ¿Por qué no se esfuerza en conectar con quien se encuentra de este lado de la línea y no del otro? ¿Por qué no charla un rato consigo mismo y se pregunta cómo está? ¿Por qué no se pregunta cómo se siente aunque, en ese instante, pueda estar adormecido, abrumado, aburrido, desbordado, ansioso, deprimido o necesitando hacer todavía una cosa más?

¿Qué pasaría si conectásemos con nuestro cuerpo y con el universo de sensaciones que nos permiten sentir y conocer el paisaje exterior? ¿Qué ocurriría si cobrásemos conciencia, aun en los momentos en que más distraídos estamos y más automáticamente nos comportamos, de lo que discurre por nuestra mente, es decir, de nuestras

emociones, de nuestros estados de ánimo, de nuestros sentimientos, de nuestros pensamientos y de nuestras creencias? ¿Por qué no prestar atención, no sólo al contenido, sino al tono de nuestros sentimientos, a su realidad energética y a los acontecimientos importantes de nuestra vida, un archivo enorme de información que puede contribuir a aumentar nuestro autoconocimiento, catalizar la transformación y vivir conforme a lo que sabemos y entendemos? ¿Por qué no desarrollamos una imagen mayor de nosotros mismos que tenga en cuenta todos y cada uno de los niveles, aunque se trate de una imagen, a veces clara y otras no, que siempre está en movimiento, que siempre es provisional, que está en continua transformación y que, con mejor o peor fortuna, siempre se halla en proceso?

La mayor parte de las veces, la recién descubierta conectividad tecnológica no es más que un puro hábito que, como evidencia la siguiente tira cómica del New Yorker, roza los límites de lo absurdo:

> En una estación de tren a una hora punta, todos los pasajeros que suben y bajan del tren llevan el teléfono móvil pegado a la oreja. A pie de página se lee lo siguiente: «Ahora estoy subiendo al tren…», «Ahora estoy bajando del tren…».

Pero ¿quiénes son todas esas personas? ¡Oh sí, casi lo olvidaba, somos nosotros! ¿Acaso hay algo malo en subir o bajar del tren sin decírselo a nadie? ¿No es posible, como antes, bajar de un avión e ir a una fiesta y emplear

el teléfono únicamente en caso necesario? A este ritmo no me extrañaría escuchar, dentro de poco, algo así como «Ahora estoy lavándome las manos». ¿Cree realmente que hay alguien que necesite saber esas cosas?

Si todo eso nos lo dijéramos a nosotros mismos, podría ser una forma muy útil de cobrar conciencia de nuestra experiencia y cultivar así la atención a la experiencia concreta que se desarrolla en el momento presente. «Yo subo al tren (y soy consciente de ello)». «Yo bajo del tren (y soy consciente de ello)». «Yo voy al cuarto de baño (y soy consciente de ello)«. «Yo siento el agua en las manos (y soy consciente del agua y de lo valiosa que es)». Ésta sería, al menos, una atención encarnada, y con la suficiente práctica, podríamos llegar a darnos cuenta de la inutilidad del pronombre personal. Bajo, subo, voy, siento, soy consciente, soy consciente, soy consciente…

¿Qué necesidad hay de decírselo a nadie? ¿Acaso lo necesitan? De ese modo no hacemos más que distraernos, desviarnos y cosificar el momento presente. Parece como si ahora, aunque siga tratándose de nuestra vida, ya no bastase con permanecer a solas con nuestra experiencia.

De ese modo dispondríamos, al menos, de una pausa, tal vez la pausa necesaria para restablecer el contacto con nuestro cuerpo, con la respiración, con el mundo puro, analógico y no digital de la naturaleza, con este momento tal cual es y con quienes realmente somos.

Con todo ello no pretendo negar la utilidad de las nuevas tecnologías. A fin de cuentas, el teléfono móvil permite que los padres puedan conectar en cualquier momento con sus hijos, también fue el que alertó a los pasajeros de uno de los aviones secuestrados el 11-S y parece que permitió a algunos de los pasajeros del cuarto avión impedir que los terroristas alcanzaran su objetivo. Pero, por más interesante que sea para comunicarnos y organizar nuestras actividades, el teléfono móvil también ha acabado convirtiéndose en una de las principales causas de accidentes de automóvil porque parece que, en tal caso, el usuario está más atento a la conversación telefónica (y, según un reciente estudio, a sintonizar el dial de la radio, comer y hasta acicalarse) que a la seguridad e incluso a fijarse por dónde va. Así es como el teléfono móvil añade un nuevo significado a la expresión "estar en Babia", un significado tan peligroso que, en ocasiones, roza el ámbito de lo criminal («¡Lo siento! –sin separar el oído del teléfono– Casi le atropello. No le había visto. Es que estaba hablando con mi contable, con mi abogado, con mi madre o con mi socio»). Por no mencionar el acoso a la intimidad al que nos enfrenta la tecnología digital, que permite rastrear y analizar cada compra y cada movimiento y posibilitar así el esbozo de un perfil de nuestros hábitos personales de una forma anteriormente inconcebible que puede redefinir por completo el

dominio de lo privado y que, como mínimo, supondrá recibir más publicidad y más catálogos.

Los ordenadores, las impresoras y sus sorprendentes capacidades, combinadas con la posibilidad de intercambiar instantáneamente documentos por correo electrónico en cualquier momento y a cualquier lugar y de poder acceder de inmediato a una información cuya recopilación hubiese requerido, hace tan sólo quince años, un arduo esfuerzo, nos permiten, tanto a nivel individual como colectivo, realizar en un solo día el mismo trabajo –y, en muchas ocasiones, mejor hecho– que entonces hubiera exigido una semana o hasta un mes. Esto es, al menos, lo que ha ocurrido en mi caso. Tampoco abogo por una condena ludita del desarrollo tecnológico que brote del anhelo romántico de tiempos más sencillos. Lo único que pretendo es llamar la atención del lector sobre las posibilidades que nos brindan los avances tecnológicos, avances que aumentan día tras día y año tras año y que pueden desconectarnos tanto de nosotros mismos que acabemos perdiéndonos.

Creo, en suma, que la mejor manera de familiarizarnos con este nuevo mundo consiste en desarrollar nuestro mundo interior de un modo que compense y equilibre nuestro sistema nervioso y lo ponga al servicio de una vida más sabia, tanto para nosotros mismos como para los demás. Y, para ello, es necesario prestar una mayor atención a nuestro cuerpo, a nuestra mente y a nuestras experiencias en la frontera existente entre el mundo

exterior y el mundo interior, incluso en el mismo momento en que empleamos la tecnología para permanecer conectados o cuando aparece el impulso a hacerlo. ¿No cree que, de otro modo, corremos el riesgo de acabar convirtiéndonos en robots sin tiempo para contemplar quién está haciendo todo esto y quién está dirigiéndose hacia un lugar más deseable?

LA ATENCIÓN PARCIAL CONTINUA

En un reciente artículo publicado en el New York Times, Thomas Friedman cita a Linda Stone, una investigadora de Microsoft, que ha calificado nuestro estado como una “atención parcial continua”. Friedman ejemplifica personalmente esta expresión diciendo: «Me gusta esta frase porque se refiere al hecho de que, mientras respondemos a un correo electrónico, estamos hablando con nuestro hijo e iniciando una llamada telefónica. Es como si nos hallásemos continuamente inmersos en un flujo de interacciones en las que sólo nos concentramos de manera parcial».

> Para sentirnos plenos –dice Linda Stone– es necesario el compromiso con los demás o con alguna experiencia, lo que requiere un cierto nivel de atención sostenida. Eso es, precisamente, lo que nos perdemos cuando nos pasamos la vida explorando el mundo en busca de oportunidades y temiendo perdernos alguna, lo que resulta espiritualmente agotador.
>
> Me sorprende –prosigue– el gran número de personas que, cuando consiguen localizarme en la oficina, solicitan de inmediato el número de mi teléfono móvil o de mi localizador (de los que, por cierto, carezco). Es como si uno tuviera que estar siempre

> disponible y ya no fuera posible desconectar de vez en cuando. Estar desconectado es, hoy en día, como estar muerto. Ahora uno tiene que estar siempre conectado. Pero ¿a qué se asemeja estar siempre conectado? A un servidor de ordenadores...
>
> El problema es que los seres humanos no han sido diseñados para funcionar como servidores de ordenador. Para comenzar, han sido diseñados para dormir ocho horas cada noche... Como ha dicho Jeff Garten, decano de la Yale School of Management y autor de The Mind of the CEO: «Quizás haya llegado ya el momento de que no seamos nosotros, sino la tecnología, la que tenga que adaptarse o morir».

Pero no creo que esa adaptación sea posible si no asumimos el compromiso de estar más atentos. Quizás ya se haya dado cuenta de que, hoy en día –y debido fundamentalmente a las innovaciones tecnológicas–, el trabajo parece no tener fin. Ya no hay jornada laboral, porque el trabajo y nuestra capacidad de desempeñarlo se han expandido hasta abarcar las veinticuatro horas del día. Son muchas las personas que carecen de fin de semana y que no tienen frontera alguna que separe los días laborables de los festivos. Y lo mismo sucede con el puesto de trabajo. Basta, hoy en día, con disponer de un teléfono móvil, de un correo electrónico o de una conexión a Internet para que cualquier lugar –un avión, un restaurante, un albergue rural, un hotel, una caminata o un paseo en bicicleta– se convierta –como advierte un reciente anuncio de Microsoft Office inalámbrico publicado en el New York Times– en un puesto de

trabajo.

Soy muy consciente de que todo esto es muy práctico y, en muchos sentidos, muy útil. Por ello mis comentarios no suponen tanto una crítica como una llamada de atención para que cobremos conciencia del modo en que todo ello influye en nuestra vida y tomar las decisiones necesarias para recuperar el equilibrio. Cuanto más uso hagamos de esta tecnología y más dependamos de ella, más se acelerará nuestra vida y más necesario será, en consecuencia, que nos preguntemos «¿Cuándo tendremos tiempo para nosotros?», ¿Cuándo nos permitiremos simplemente ser?, ¿No ha llegado ya el momento de abandonar el mundo digital y volver al analógico?, ¿No es nuestra vida familiar lo suficientemente importante como para que no nos dejemos interrumpir?, ¿Cuándo llegará el momento de pasear sencillamente en bicicleta, caminar, comer, ir de compras y darnos cuenta de lo que se halle presente sin intromisiones y sin necesidad de pasar rápidamente de una cosa a la siguiente para cumplir con nuestras atiborradas agendas o llenar (aunque también solemos usar para ello la expresión "matar") el tiempo cuando estamos aburridos? ¿Sabríamos, en tal caso, qué hacer con el tiempo o nos veríamos compulsivamente obligados a coger un periódico, a llamar por teléfono o pulsar el botón de encendido del control remoto del televisor y alejarnos así cada vez más de la vida real?

Ilustremos todo esto con unos pocos ejemplos más

extraídos de las páginas salmón del dominical del New York Times:

> «Diez años atrás pasábamos doce horas al día en la oficina», dijo Bruce P. Mehlman, secretario auxiliar de comercio para la política tecnológica y antiguo ejecutivo de Cisco Systems, antes de señalar que actualmente sólo necesita diez horas, con lo cual, dispone de más tiempo para estar con su esposa, sus tres hijos, su ordenador portátil BlackBerry y su teléfono móvil. «Ahora ayudo a mis hijos a vestirse, les preparo el desayuno, les baño y, por la noche, les leo un cuento» –explica, y luego añade–.»
>
> También juega con su hijo de cinco años a batallas de aviones Lego, un juego que les gusta a los dos y que tiene la ventaja de permitir a Mehlman jugar con una mano mientras emplea la otra para hablar por teléfono o revisar el correo electrónico. Pero, para poder hacer todas estas cosas, tiene que ganar alguna que otra vez, lo que obliga a su hijo a perder unos minutos para volver a montar su avión. «Así puedo –concluye Mehlman– revisar mi correo electrónico con el BlackBerry mientras él reconstruye su avión.»

> Charles Lax, un financiero de cuarenta y cuatro años de edad, emplea la tecnología para mantener una "carrera contra reloj" con sus competidores. Según dice, siempre está conectado. En el escritorio de su oficina hay un teléfono fijo, un teléfono móvil, un ordenador portátil conectado a varias impresoras y un televisor sintonizado, muy a menudo, con la CNN o la CNBC. A un lado tiene el conocido Sidekick, un dispositivo móvil que emplea como cámara, calendario y directorio y que también sirve para recibir

mensajes electrónicos y como teléfono adicional. Responde a todas las llamadas que recibe y reconoce haberlo empleado incluso para verificar el estado de su buzón de correo electrónico en el lavabo de caballeros.

Tampoco en el coche dispone de tiempo libre. «Hablo por teléfono empleando, obviamente, el kit de manos libres», dice Lax. Y a la pregunta «¿Emplea también el Sidekick para leer su correo electrónico?», responde sonriendo: «Sí, pero, para ello, me detengo porque, en caso contrario, podrían multarme».

A Lax le gusta estar continuamente estimulado. «Es una gratificación instantánea –que, además, evita el aburrimiento–. Lo uso cuando no tengo nada que hacer, cuando estoy en una cola, esperando que me sirvan el almuerzo, tomando café en Starbucks y, por supuesto, también en el aeropuerto. No hay nada que me moleste más que perder el tiempo en un aeropuerto» explica, y luego añade: Poder enviar un e-mail en tiempo real... –Hace una pausa y me dice–: ¿Puede esperar un segundo? Me llaman por la otra línea.»

Cuando finaliza su llamada, me dice que muchos de sus colegas comparten su forma de trabajar. «Todos nosotros –afirma– padecemos una especie de TDA. Parece mentira, pero es verdad. Nos aburrimos con tanta facilidad que nos vemos obligados a hacer varias cosas a la vez.» Según dice, a veces ha llegado a verificar su buzón de correo electrónico mientras se hallaba en el gimnasio.

La tecnología proporciona a Lax una forma de encauzar su exceso de energía. «Es una especie de Ritalin –dice. Pero luego agrega que la dependencia de la tecnología también puede tener

> aspectos negativos–. Participo en muchas reuniones, pero los asistentes no se preocupan tanto por la presentación como por lo que ocurre en sus ordenadores.»

Cuanto más atrapados estemos en esta modalidad de funcionamiento que se asemeja al servidor de ordenadores, más necesitaremos afirmar la importancia de nuestra vida interna y el poder de la atención plena instante tras instante para restablecer el contacto con nosotros mismos y con el despliegue del mundo ante nosotros. Si nunca nos alejamos del correo electrónico y del teléfono móvil, si continuamente estamos ocupados haciendo varias cosas a la vez. Estar "desconectado" puede suponer, como dice Friedman, estar muerto, pero lo mismo puede ocurrir cuando no dejamos de estar "conectados", porque, en tal caso, no sabemos cómo estar presentes, cómo prestar una atención completa e indivisa a lo que hacemos y a las cosas realmente importantes.

¿Podemos estar acaso "conectados" con nosotros mismos? ¿Podemos permanecer presentes durante un tiempo? ¿Podemos prestar atención a lo que estemos haciendo, sea lo que sea? ¿Sabemos estar "fuera de servicio" y ser simplemente, sin necesidad de estar siempre haciendo algo? ¿Hace falta esperar mucho para ello?

¿Qué otra cosa sino nuestro susurrante instinto y la sabiduría intrínseca de nuestro corazón nos llevará de

nuevo a casa?

¿Acaso esperamos que, en el futuro, se ocupe de ello algún microchip o alguna empresa de telecomunicaciones?

LA SENSACIÓN DE PASO DEL TIEMPO

¿Se ha dado cuenta de que cuando se encuentra en un lugar desconocido o sumido en actividades novedosas tiene la sensación de que el tiempo transcurre más despacio? Basta con viajar a una ciudad extraña o con hacer cosas diferentes para que una simple semana pueda parecer mucho más larga. En tal caso, un día puede parecer una semana y una semana un mes, uno tiene tiempo para hacer muchas cosas y, lo que es más importante, disfruta haciéndolas.

También una simple acampada en el bosque puede proporcionarnos este tipo de experiencia. Cada experiencia es entonces nueva y, aunque no estemos visitando ningún lugar especialmente interesante, contemplamos cada cosa como si la viésemos por vez primera. Es precisamente por ello que la frecuencia de experiencias "interesantes" o que nos parecen tales es entonces superior a la que tendríamos en el caso de no haber salido de casa. Y, claro está, también hay entonces muchas menos distracciones de las habituales, a menos que viajemos en autocaravana y nos llevemos con nosotros el ordenador portátil por estar conectados a

Internet. Entretanto, la semana ha discurrido, para quienes no se han movido de casa, de manera más o menos regular en un abrir y cerrar de ojos, como si se hubiera marchado hace unas horas y ya estuviera de vuelta.

Según Ray Kurzweil, genio de la informática y creador de amplificadores para las personas con deficiencias sensoriales, nuestra sensación interna y subjetiva del paso del tiempo está determinada por la que él denomina la ley del tiempo y del caos, según la cual, el intervalo que separa los "hitos" o eventos sobresalientes de un determinado proceso se expande o contrae en función del "grado de caos" del sistema. Por ello cuando, por ejemplo, disminuye el orden y aumenta el caos (es decir, la cantidad de eventos desordenados) de un determinado sistema, la sensación del paso del tiempo (entre eventos sobresalientes) se enlentece, y cuando, por el contrario, el orden aumenta y disminuye el caos, se acelera. Este corolario, al que denomina ley del retorno acelerado, es aplicable a todos los procesos evolutivos, desde la evolución de las especies hasta la evolución tecnológica y la evolución de la capacidad de computación.

Los bebés y los niños pequeños experimentan, durante su período de formación, muchos hitos importantes, cuya frecuencia disminuye con el paso del tiempo, por más que aumente el nivel de caos del sistema (como, por ejemplo, los eventos impredecibles que necesariamente

acompañan a la vida). Al ser tan corto el intervalo existente entre dos eventos, la experiencia de la infancia es atemporal porque, en ella, el tiempo parece discurrir muy lentamente. En la medida en que crecemos, sin embargo, el intervalo (tiempo) entre hitos se expande y el presente va tornándose cada vez más vacío e insatisfactorio. La experiencia subjetiva del tiempo parece, pues, acelerarse en la medida en que crecemos, porque nuestro marco de referencia también está expandiéndose.

Existen dos formas, pues, de enlentecer la sensación interna del paso del tiempo. Una de ellas consiste en atiborrar nuestra vida de experiencias novedosas e interesantes, un estilo de vida que atrae a muchas personas, que siempre buscan la nueva gran experiencia que haga que su vida merezca la pena y no paran de viajar a lugares exóticos, practicar deportes de riesgo o ir de un restaurante exquisito a otro.

El segundo modo de enlentecer la sensación subjetiva del discurrir del tiempo consiste en hacer más "especiales" los momentos de la vida cotidiana tomando buena nota de ellos. De este modo, se reduce el caos y aumenta el orden mental, con lo que los momentos más ordinarios pueden acabar convirtiéndose en auténticos hitos. Independientemente de lo que ocurra, cuando uno está realmente presente en el mismo instante en que las cosas están desplegándose, se da cuenta de que cada momento es único y novedoso y, en consecuencia,

trascendente, con lo que también se enlentecerá su experiencia del tiempo. También es posible, en tal caso, que uno se descubra completamente fuera de la experiencia subjetiva del paso del tiempo y abierto a la cualidad atemporal del momento presente. Es tan astronómico el número de instantes que componen la vida humana que, independientemente de nuestra edad, cuanto más presentes nos hallemos, más rica será nuestra vida. Y cuanto más vívidos sean esos momentos y más corto el intervalo que los separa, más se enlentecerá nuestra experiencia del paso del tiempo y "más larga", en consecuencia, parecerá nuestra vida.

Pero también hay otro modo –que suele vivirse muy negativamente– de enlentecer el paso del tiempo. Me refiero a aquellos casos en los que uno se halla atrapado en la depresión, la confusión emocional y la infelicidad. Cuando las cosas no funcionan bien, una semana, o incluso un día, pueden parecernos interminables, porque las cosas no suceden como las habíamos planificado y no queremos estar ahí. Cuando nuestras expectativas no se ven satisfechas, nos sumimos en una lucha aparentemente interminable con las cosas que nos desagradan. Entonces el tiempo se experimenta como un peso y no podemos esperar a volver a casa, a que las circunstancias cambien, a que cese la lluvia o a lo que creemos que debería ocurrir para sentirnos plenos y felices. Independientemente del lugar en el que nos hallemos, cuando caemos en la depresión y en los

estados de ánimo asociados a ella, las cosas parecen vacías por más que nos esforcemos y hasta el mismo tiempo parece también estancarse. En tal caso, es como si jamás hubiéramos experimentado un hito importante y no hubiera ya más cosas que lograr o experimentar.

En el dominio del mundo externo, el desarrollo de la tecnología está avanzando, según Kurzweil, a un ritmo exponencial, siguiendo la ley del retorno acelerado (del que la ley de Moore es un caso concreto) porque los hitos que jalonan el desarrollo en la tecnología aparecen a un ritmo cada vez más rápido. Pero la estrecha relación existente entre nuestra vida y nuestra sociedad y nuestras máquinas supone que esta aceleración afecta también al ritmo de nuestra vida, porque las cosas no sólo parecen discurrir –sino que ciertamente discurren– cada vez a más velocidad.

Tenemos que adaptarnos a un ritmo laboral cada vez más rápido y a la necesidad cada vez más apremiante de procesar con rapidez enormes cantidades de información, comunicarlas eficazmente y, lo que es más importante –o al menos más urgente–, hacer lo que tenemos que hacer. Hasta las ofertas de ocio están desarrollándose a un ritmo cada vez más acelerado, proporcionándonos más y más alternativas y, en consecuencia, la necesidad de tomar decisiones cada vez más rápidas para poder relajarnos. Y esta tendencia no hace más que aumentar con el paso del tiempo.

Son muchos los ingenieros informáticos –incluido Kurzweil– que creen que, puesto que las máquinas están programadas para ser cada vez más “inteligentes” (en el sentido de que cada vez son más capaces de aprender y modificar su output basándose en su input [“experiencia”]), serán ellas –y no los seres humanos– las que diseñen la próxima generación de máquinas, algo que ya está ocurriendo en ciertos ámbitos. Además, la posibilidad de llevar a cabo implantes de silicio (a modo de “actualizaciones” de memoria), la aparición de robots que simulan pensar y hasta sentir, la nanotec-nología y la ingeniería genética ha llevado a algunos ingenieros a señalar que la evolución ha trascendido ya lo estrictamente humano y ahora incluye también la evolución de las máquinas, de modo que la era de los seres humanos (tal como hoy en día entendemos y usamos el término “humano”) parece estar acercándose aceleradamente, de un modo que ni siquiera podemos imaginar, a su fin.

Quizás haríamos bien, si tal cosa es posible y todavía estamos a tiempo de hacerlo, en explorar mejor el amplio repertorio de nuestra humanidad y de nuestra herencia evolutiva, lo que supone cuestionarnos la necesidad de regular conscientemente, como sociedad, esta evolución tecnológica, para no dilapidar nuestro valioso legado genético, unos cien mil millones de años de evolución del Homo sapiens sapiens y unos cinco mil años aproximados de lo que llamamos “civilización”.

La nuestra ha sido una especie extraordinariamente precoz, sobre todo en lo que respecta al desarrollo y uso de herramientas, el lenguaje, el arte, el pensamiento, la ciencia y la tecnología. Pero hay otros dominios como el autoconocimiento, la sabiduría y la compasión –innatas, pero por el momento lamentablemente subdesarrolladas– en los que todavía nos quedan muchas cosas por aprender. A menos que, en las próximas décadas, descubramos el modo de cultivar estas facetas de nuestra mente, descubramos el modo de enlentecer el discurrir, tanto interno como externo, del tiempo y aprovechemos todos los instantes de que dispongamos y nuestra capacidad para ver las cosas más claras y actuar con más sabiduría, nuestra especie puede encontrarse en problemas.

La atención plena también puede, volviendo de nuevo a la experiencia del paso del tiempo, ayudarnos a recuperar el momento presente, recordarnos la importancia de morar en él, de experimentarlo con todos nuestros sentidos y de ser conscientes de lo que sucede. Bien podríamos decir que la conciencia de esta experiencia se halla fuera del tiempo, en el presente, en el ahora eterno. En este sentido, las ocasiones en las que permanecemos atentos y en silencio, sin hacer nada y sin más propósito que permanecer lo suficientemente vivos y despiertos como para poder valorar la vida tal cual es en este momento, nos proporcionan un equilibrio y una

claridad esenciales que por lo general se ven rotos por la turbulencia y tenacidad de nuestras adicciones internas y externas. De este modo, la atención plena enlentece y hasta interrumpe provisionalmente la sensación del paso del tiempo. También puede proporcionarnos nuevas formas de estar y entender lo que sucede en nuestro paisaje exterior y el modo en que respondemos, incluida nuestra vulnerabilidad y hasta el interés en lo que sucede en los entornos tecnológico, social y político. En el dominio de nuestro paisaje interno, por último, la atención plena nos proporciona la oportunidad de ver más allá de las reacciones y pautas emocionales que nos afligen, como la pena, la desesperación y la soledad. De ese modo dispondremos también de nuevas oportunidades para enfrentarnos al misterio de la vacuidad, de la plenitud de la vida y del paso del tiempo.

*

> Hay quienes dicen que la vida es demasiado corta cuando, en realidad, es demasiado larga. Eso es algo que demuestran todos esos lugares [tiendas cafetería y grandes almacenes] que sólo existen para que uno malgaste el exceso de tiempo.
>
> ¿Por qué me esfuerzo tanto en elaborar un monólogo tras otro sobre la vida cotidiana? ¿Por qué no cojo todos mis millones y me retiro unos años a St. Bart's?
>
> Esto es algo en lo que pienso mucho. La razón, en mi opinión, es

que realmente me gusta lo que hago. Me gusta hacer monólogos. Me parece divertido y, para ello, empleo todos los recursos que tengo como ser humano. Y todo sucede aquí y ahora. Cuando uno logra algo, lo ve de inmediato aquí y ahora.

Artículo de JERRY SEINFELD
publicado en el dominical del New York Times

LA CONCIENCIA NO TIENE CENTRO NI PERIFERIA

Resulta difícil advertir –pero también no advertir– que, cuando moramos en ella, la conciencia carece de centro y de periferia y que, en ese sentido, se asemeja al espacio y a lo que sabemos sobre la estructura infinita del universo.

A pesar de Galileo, de la revolución copernicana y del asombroso descubrimiento realizado por Hubble sobre la expansión del universo en todas direcciones desde cualquier punto del espacio, todavía seguimos pensando, sintiendo y hablando como si el cosmos girase en torno a nuestro pequeño planeta. Por ello decimos que el sol sale por el este y se pone por el oeste, una convención que funciona muy bien en nuestra vida cotidiana por más que, en el fondo, sepamos muy bien que es nuestro planeta el que gira en torno al sol. Nos contentamos con las apariencias aunque, en realidad, las cosas funcionan de manera diferente. Pero si recordamos que nuestra perspectiva se deriva de los sentidos, tal vez entendamos mejor la facilidad con la que caemos en el geocentrismo y el egocentrismo. Ésta es, a fin de cuentas, la que

podríamos llamar la visión convencional que considera que el mundo está dividido en sujeto y objeto, y aunque no sea completamente verdadera, funciona, hablando en términos generales, bastante bien. El mismo impulso que nos lleva a establecer un centro y a ubicarnos en él tiñe casi todo lo que vemos y hacemos, de modo que no es de extrañar que también afecte a nuestra experiencia de la conciencia, al menos hasta que nos desprendamos de la visión convencional que continuamente nos imponemos y veamos las cosas tal como son.

Nuestra perspectiva depende inevitablemente del lugar desde el que contemplemos las cosas, y puesto que nuestra experiencia está centrada en el cuerpo, todo lo que percibimos parece depender de esa ubicación y estar vinculado a los sentidos. Ahí está el vidente y lo que vemos, el que huele y lo que olemos, el que toca y lo que tocamos y, en suma, el observador y lo observado y nos parece tan natural que exista una separación entre ambos, un punto que nadie, exceptuando a los filósofos, suele cuestionar ni investigar más detenidamente. Esta sensación de separación entre el observador y lo observado se halla presente cuando emprendemos la práctica de la atención plena y sentimos como si nuestra respiración fuera ajena a quien la está observando. También observamos nuestros pensamientos y nuestros sentimientos como si aquí dentro hubiera una entidad real, un "yo" que sigue las instrucciones, lleva a cabo la observación y experimenta los resultados. Ni se nos

ocurre pensar en la posibilidad de una observación sin observador hasta que, de manera natural y sin el menor esfuerzo, caemos en la observación, en la atención, en la comprensión y en el conocimiento o, dicho en otras palabras, hasta que caemos en la conciencia, momento en el cual, aunque tan sólo sea durante unos breves instantes, se desvanece toda separación entre sujeto y objeto. Entonces hay conocimiento sin conocedor, visión sin vidente y pensamiento sin pensador, meros fenómenos impersonales que se despliegan en la conciencia. Cuando descansamos en la conciencia, en el conocimiento, la visión centrada en el yo y, en consecuencia, fundamentalmente egocentrada, se disuelve en la nada. Ésta es una propiedad de la conciencia, de la mente y del espacio. Pero ello no significa que, en tal caso, dejemos de ser una persona, sino tan sólo que las fronteras y todo el repertorio que suele acompañar a la persona se han expandido y ya no estamos limitados por la separación convencional entre los objetos que están ahí y yo como agente, como observador y hasta como meditador.

Cuando trascendemos las fronteras convencionales limitadas a los cinco sentidos y nos adentramos en el paisaje (aunque quizás deberíamos decir en el espacio) de la conciencia (o, mejor dicho, de la conciencia “pura”), se despliega una visión más amplia y menos centrada en el yo. Esto es algo que, de manera más o menos fugaz, todo el mundo ha experimentado en

alguna ocasión, aunque jamás haya estado implicado en ningún tipo de meditación formal. La capacidad de descansar en una conciencia no dual, en una conciencia despojada de sujeto y de objeto (en la que no hay "yo" que "habite" nada), aumenta en la medida en que aprendemos a prestar una atención más completa, aunque también puede revelarse de manera súbita cuando las condiciones están lo suficientemente maduras, algo que se ve catalizado por un dolor muy intenso y, en más raras ocasiones, por una gran alegría. En tales casos, el centramiento en el yo desaparece, la conciencia no tiene centro ni periferia y sólo hay conocimiento, visión, sentimiento, sensación y pensamiento.

Todos hemos degustado ya la infinitud de la conciencia en aquellas ocasiones en que se ha suspendido momentáneamente nuestra perspectiva y hemos podido contemplar las cosas desde el punto de vista de otra persona y sentir lo mismo que ella está sintiendo (algo que conocemos con el nombre de empatía). Si estamos demasiados ensimismados y aferrados a nuestra propia experiencia, somos tan incapaces de cambiar de perspectiva que ni siquiera lo intentamos. Cuando estamos muy preocupados, somos completamente inconscientes de regiones enteras de la realidad en la que nos hallamos inmersos por más que, a pesar de ello, sigan impactando e influyendo en nuestra vida. Nuestras emociones y, muy en especial, las emociones intensamente aflictivas que "nos desbordan".

como la cólera, el miedo y la tristeza, pueden cegarnos e incluso impedirnos ver la imagen completa de lo que de verdad sucede en los demás y hasta en nosotros mismos.

Son muchas las consecuencias provocadas por esta falta de conciencia. ¿Por qué nos sorprendemos entonces cuando una relación se rompe porque nuestro egocentrismo lleva años privándola del oxígeno que necesita para vivir e impidiéndonos advertir entonces lo que está sucediendo frente a nuestras propias narices?

A primera vista, la conciencia parece una experiencia tan subjetiva que resulta difícil no pensar que somos el sujeto, el pensador, el sentidor, el vidente, el hacedor, el centro del universo, el centro mismo del campo de nuestra conciencia. Desde esta perspectiva, el universo o, al menos, nuestro universo, asume una apariencia muy personal.

La conciencia suele experimentarse como si se expandiera en todas direcciones desde un centro ubicado en nuestro interior y, por ello, la consideramos como si fuese "nuestra" conciencia. Pero ésta no es más que una ilusión generada por los sentidos, como también lo es la sensación de que el universo gira en torno a nosotros por el simple hecho de que estamos observándolo. Quizás, en cierto modo, la conciencia esté centrada en nosotros, en el sentido de que somos un nódulo localizado de receptividad, pero desde una perspectiva más profunda las cosas no son así, porque la conciencia es como el espacio mismo y carece de centro y de periferia.

Antes de que el pensamiento escinda la experiencia en sujeto y objeto, la conciencia es no conceptual. La conciencia está vacía y, por ello mismo, puede contenerlo todo, incluido el pensamiento. Es ilimitada y, por encima de todo, es conocimiento.

Los tibetanos denominan "esencia de la mente" a esta cualidad fundamental del conocimiento, mientras que la neurociencia cognitiva la llama sensibilidad, pero nadie llega a comprenderla. En ciertos aspectos, sabemos que depende de las neuronas, de la arquitectura del cerebro y del número infinito de posibles conexiones interneuronales, porque puede verse afectada por ciertas lesiones cerebrales y los animales parecen también poseerla en grados muy diversos. Dicho en otras palabras, podemos describir las propiedades necesarias de un receptor que nos permite conectar con un campo de potencialidades que se hallaban presentes desde los mismos orígenes porque el hecho mismo de nuestra conciencia significa que se trata de una capacidad que se hallaba presente desde el mismo comienzo, sea lo que sea lo que este "comienzo" pueda significar.

El conocimiento, dicho en otras palabras, siempre ha sido posible porque, de otra manera, no estaríamos aquí para conocer. Éste es el llamado principio antrópico al que apelan los cosmólogos en sus diálogos sobre los orígenes y sobre la existencia de universos múltiples. Desde una perspectiva más modesta, sin embargo, podríamos decir que, al menos, somos una de las vías

desarrolladas por este universo para conocerse del mejor modo posible, aunque ello no implique volición ni “necesidad” cósmica de evolución ni de conciencia.

Podría resultar útil, con semejante herencia, explorar las fronteras aparentes del autoconocimiento, pero no como entidades separadas de la naturaleza, sino como una de sus expresiones inconsútiles. ¿Acaso hay mayor aventura que la de adentrarnos en el campo de la conciencia, de la sensibilidad misma? Y el hecho de que la ciencia sugiera que nuestra conciencia –como afirma Steven Pinker en su libro How the Mind Works, «la cosa más innegable» [aunque, en realidad, no se trate de una cosa]– tal vez se halle fuera del alcance de nuestra comprensión conceptual no debería disuadirnos lo más mínimo.

Porque lo cierto es que hay modalidades de conocimiento que se encuentran más allá de la conceptualización y otras que se encuentran más acá de ella y, cuando la conciencia se experimenta a sí misma, se abre un nuevo abanico de posibilidades.

En este sentido, el cultivo de la atención plena y el aprendizaje de una atención no conceptual y ajena a todo juicio como si en verdad tuviera importancia –porque ciertamente la tiene– puede aumentar de forma espectacular la probabilidad de que la conciencia se experimente a sí misma.

LA VACUIDAD

¡No soy Nadie! ¿Tú quién eres?
¿Eres tú Nadie también?
¿Somos entonces dos?
¡No lo digas! ¡Lo pregonarían, ya sabes!

¡Qué aburrido ser Alguien!
¡Qué vulgar, como una rana,
decir tu nombre todo el santo junio
a la primera charca que te admire!

EMILY DICKINSON

Durante un servicio religioso de Yom Kippur, el rabino de cierta sinagoga, súbitamente inundado por una extática sensación de unidad y conexión con el universo y con Dios, exclamó, en mitad del trance: «Yo soy tu siervo, Señor. Tú lo eres todo y sin ti no soy nada». El cantor, profundamente conmovido por sus palabras, dijo entonces: «Oh, Señor, sin ti no soy nada». Y cuando el portero, emocionado también al escucharles, repitió «Oh,

Señor, sin ti no soy nada», el primero se inclinó hacia el cantor y, murmurando, ironizó: «¡Mira tú quién dice que no es nada!».

Nos pasamos la vida tratando de definirnos como personas superiores a las demás y sospechando que, en el fondo, quizás no seamos nadie y que tal vez, independientemente de nuestros logros, hayamos erigido nuestra vida sobre arenas movedizas que carecen de todo fundamento sólido y que quizás, bajo nuestros pies, ni siquiera haya suelo firme. En su elegante análisis presentado en el libro Somebodies and Nobodies, Robert Fuller concluye que esta tensión entre nosotros y los demás es el motivo que subyace bajo los males sociales y políticos generados por la violencia, el racismo, el sexismo, el fascismo, el antisemitismo y el gerontismo [prejuicios y discriminaciones que se aplican a las personas mayores simplemente en función de su edad] que aquejan al mundo. ¿Cuál es la solución propuesta por Fuller para resolver este problema? En su opinión, consiste en tratar a todo el mundo con el mismo respeto y dignidad, independientemente de su estatus y de sus logros, que, en su opinión y en la expuesta por Jared Diamond en Armas, gérmenes y acero, no son más que el fruto del azar, de la oportunidad o de un mero accidente geográfico. Según Jonathan Mann, investigador del sida de la Universidad de Harvard que murió en el vuelo 111 de Swissair que se estrelló en la costa de Nova Scotia e infatigable defensor del papel que desempeña la

dignidad en la creación y conservación de la salud a todos los niveles: «Los ataques a la dignidad individual y colectiva representan una fuerza patógena hasta ahora no reconocida cuyo potencial destructivo del bienestar físico, mental y social se asemeja mucho al de los virus o las bacterias». Palabras ciertamente muy interesantes.

Todos somos, en un sentido u otro, genios, y lo que más necesitamos proteger es nuestra dignidad. «El ser humano no necesita ni desea tanto –escribe Fuller– dominar a los demás como ser reconocido por ellos.» Ésta es una idea muy interesante, aunque es muy probable –dada la ininterrumpida historia de dominio de las culturas tecnológicamente más avanzadas sobre las menos desarrolladas– que Diamond disintiera de ella.

Pero esta necesidad de reconocimiento, de ser vistos, respetados y aceptados por lo que somos y de que ese reconocimiento sea un derecho humano fundamental puede acabar enclaustrándonos en un pensamiento limitado y egocéntrico, por más que lo llamemos –y tal vez incluso entonces más todavía– pensamiento "espiritual". Y es que, a lo largo de todo este proceso, resulta muy sencillo engañarnos y traicionar lo que sabemos, lo que somos y lo que más nos interesa. A fin de cuentas, el pensamiento, independientemente de su contenido, no deja de ser pensamiento.

¿Quiénes creemos ser? «¡Mira tú quién dice que no es

nada!» ¿Quécreemos ser? Nos pasamos la vida tratando de eludir y soslayar estas preguntas, pero lo cierto es que son las más importantes. Preferimos elaborar historias y más historias que subrayen alguna faceta del yo como entidad permanente y duradera, por más que la llamemos “nadie” o “nada”, y aferrarnos y sentirnos mal por ello (aunque, en el fondo, sepamos que no es cierto) a investigar en la naturaleza misteriosa de nuestro ser más allá de nuestro nombre, de nuestra apariencia, de nuestros roles, de nuestros talentos y de las inveteradas creaciones de nuestra mente. El hábito de elaborar historias sobre nosotros mismos que, observadas con más detenimiento, sólo son parcialmente ciertas, obstaculiza el logro de la paz mental, porque siempre queda la sensación de que, en el fondo, no somos quienes creemos.

Quizás temamos ser menos de lo que pensamos, pero lo cierto es que somos más, mucho más.

Si pensamos que somos alguien estaremos, independientemente del contenido de lo que pensemos, equivocados, y si, por el contrario, creemos no ser nadie, también estaremos equivocados. Como solía decir Soen Sa Nim:

«Si dice que es alguien, está identificado con el nombre y la forma y, por tanto, merecerá treinta golpes. Si, por el contrario, dice que no es nadie, está apegado a la vacuidad y también merecerá treinta golpes». ¿Qué puede uno hacer en tal caso?

Quizás el problema radique en el pensamiento mismo.

Joko Beck, una extraordinaria maestra zen y abuela estadounidense que está a punto de cumplir los noventa años, comienza su libro Nothing Special con una imagen muy poderosa que subraya el carácter transitorio y fugaz de nuestra vida como entidad individual en la corriente mayor de la vida:

> Somos meros remolinos en el río de la vida. En su largo recorrido corriente abajo, el río golpea muchas rocas, ramas o irregularidades de su lecho, ocasionando remolinos espontáneos aquí y allá. El agua que casualmente se adentra en uno de ellos no tarda en reintegrarse en el río para formar parte de otro y volver luego a seguir su camino. Pero por más que, durante breves períodos de tiempo, el agua de un remolino parezca un evento separado y claramente diferenciado, no deja, en ningún momento, de ser el río mismo. La estabilidad que posee un remolino es provisional... Pero nosotros preferimos pensar que el pequeño remolino que somos no forma parte de la corriente, preferimos considerarnos como algo permanente y estable e invertimos toda nuestra energía en tratar de proteger nuestra supuesta separación y, para ello, establecemos fronteras fijas y artificiales y, en consecuencia, acumulamos un exceso de equipaje que nos impide escapar del remolino en el que nos hemos estancado y volver nuevamente a fluir. Así es como nos quedamos atrapados en un remolino en el que el agua cada vez está más sucia, mientras nuestra frenética reacción despoja de agua a los remolinos vecinos...

Resulta muy beneficioso y liberador reconocer lo impersonal que es el proceso de la vida y lo fácilmente que el miedo y el pensamiento acaban cosificándola en una entidad personal y absoluta entre cuyos barrotes –que no son más que una creación nuestra– acabamos encarcelados. La nuestra es una cultura de sustantivos. Somos especialistas en convertir cosas en cosas y lo mismo hacemos con las no cosas, como los remolinos, la conciencia y lo que somos. Ése es, precisamente, el motivo por el cual acabamos involuntariamente identificados con los nombres y las formas. Convendría, por tanto, prestar una atención más detenida a la relación que mantenemos con los pronombres personales porque, de otro modo, tomaremos automáticamente las cosas de un modo personal cuando no lo son y, en el proceso, acabaremos desconectándonos de lo que de verdad es.

En cierta ocasión, el Buda dijo que todas sus enseñanzas podían resumirse en la frase «No hay nada semejante a "yo", "mí" o lo "mío" a lo que podamos aferrarnos». Esto pone inmediatamente de relieve la cuestión de la identidad y de la identificación con nosotros mismos y nuestro inveterado hábito de cosificar (es decir, de concretar) el pronombre personal como si fuera una entidad absoluta e incuestionable y pasarnos el resto de la vida dentro de "nuestra historia", sin revisar su exactitud ni su completud. El budismo considera que esta cosificación. la identificación incorrecta de nuestro

ser con la historia limitada que acopiamos basándonos exclusivamente en los pronombres personales, es la raíz de todo sufrimiento y de toda emoción aflictiva. Esta identificación tiene lugar sin que nos demos siquiera cuenta de ella y sin cuestionar su exactitud, pero podemos aprender a verla y a advertir la verdad y sabiduría más profundas que se encuentran detrás de ella a las que podemos acceder en cualquier momento.

Esta falta de locus sólido y permanente que podamos identificar como un "yo" y al que podamos aferrarnos es aplicable a una amplia diversidad de procesos, desde el ámbito de la política hasta la biología y el mundo empresarial. Veamos un ejemplo procedente de este último ámbito. «Lo importante –suelen decir los comerciales– no es tanto el producto como el proceso. Cuida el proceso y el producto se cuidará solo» queriendo decir con ello –supongo– que el buen producto es el fruto de un proceso que se interesa por lo esencial a muchos niveles, incluyendo el objetivo del proceso.

Otra expresión muy habitual del mundo empresarial es la de que jamás debemos olvidar el negocio en el que estamos. El ejemplo que, en este sentido, suele darse en las escuelas de administración de empresas es el siguiente: ¿Está en el negocio de las aerolíneas comerciales o en el de transportar a la gente de manera

segura y feliz de un lugar a otro? En el primer caso tenderá a centrar la atención en las limitaciones de los aviones, en la planificación, en la seguridad, etc., al tiempo que justificará el que no se hagan mejor las cosas y la baja calidad del servicio (cancelaciones, retrasos, mala comida y una deficiente información al cliente, por ejemplo). En el segundo caso, sin embargo, promoverá de manera sutil –y no tan sutil– un cambio en el modo de afrontar los problemas destinado a garantizar la satisfacción del cliente, y buscar formas nuevas y más creativas de gestionar los recursos (es decir, los aviones, la venta de billetes, el control del equipaje, la planificación y los empleados, por ejemplo) para cumplir su cometido del modo más eficaz, competitivo y provechoso posible. Todo ello confirma, sin embargo, que el proceso está íntimamente ligado al producto, el resultado y la dinámica. Aunque, en última instancia, sea la gente la que hace los negocios, la organización es siempre necesaria –tanto si se trata de una organización empresarial como de una organización sin fines de lucro–y es mucho mejor que sea buena, algo que se aplica por igual a todo tipo de negocios.

Pero “el negocio”, en sí mismo, resulta difícil de concretar. En cierto modo, no está centrado en el jefe, en los empleados, en los proveedores, en los clientes ni en los productos, sino en la totalidad de un proceso interactivo que se halla en continuo movimiento. El “negocio” no reside en ninguna de sus partes porque, a

pesar de que haya ocasiones en que parece funcionar, carece de toda existencia inherente. Convencionalmente hablando, el proceso está en esencia despojado de toda existencia, aunque puede hacer funcionar las cosas, mejorar la vida de las personas y tener sus efectos en el mercado de valores. Pero lo cierto es que el proceso sería más sano si recordásemos todos los aspectos que componen el mundo empresarial, incluida su vacuidad intrínseca.

Por ver ahora un ejemplo procedente del campo de la biología, la vida también es un proceso, bastante más complejo, por cierto, que cualquier negocio, incluido el de las compañías de aviación. Los cien trillones aproximados de “empleados” que componen su cuerpo, sus células, están funcionando de continuo. Cada una de las células hace lo que se supone que tiene que hacer para que las células óseas o cardíacas no crean ser células hepáticas, renales o neuronas aunque en alguno de los anaqueles de su biblioteca cromosómica todas posean la capacidad, la impronta y las instrucciones necesarias para desempeñar adecuadamente todas esas funciones. Pero lo más curioso, si nos detenemos a pensar en ello, es que, estrictamente hablando, ninguno de los cien trillones aproximados de individuos que componen su cuerpo está trabajando para “usted”. Todo sucede de un modo bastante impersonal y las células hacen lo que tienen que hacer siguiendo una serie de pasos determinados por el código genético y por la

continuidad histórica de una vida basada en las células.

Lo que consideramos nuestra individualidad única es el misterioso producto de todo ese proceso, del mismo modo que cualquier negocio es el resultado de un complejo proceso en el que interviene su energía, procedimientos y resultados. Nuestro cuerpo, nuestra salud, nuestra sensibilidad y nuestras emociones dependen estrechamente de nuestra bioquímica, de los canales iónicos, del transporte axónico, de la síntesis y degradación proteica, de la catálisis, del metabolismo enzimático, de la réplica y reparación del ADN, del control de la división celular y de la expresión genética, de la inmunovigilancia mediante macrófagos y linfocitos genéticamente programados, de la muerte celular programada (técnicamente conocida como apoptosis) y de la producción de anticuerpos para neutralizar y eliminar compuestos y estructuras desconocidas que pudieran resultar nocivas. La lista de los complejos procesos celulares que intervienen en la integración sin fisuras en una sociedad a la que llamamos organismo vivo es muy larga y se halla muy lejos, hoy en día, de ser completa.

Cuando lo observamos en profundidad, este proceso carece de toda individualidad fija y duradera y jamás podremos encontrar en él, por más que los busquemos, ningún "yo" y ningún "nosotros". Nosotros no estamos en los ribosomas, en la mitocondria, en los huesos, en la piel ni en el cerebro, aunque toda nuestra experiencia

personal, toda nuestra vida y toda nuestra relación con el mundo requiera a un nivel inferior de funcionamiento y coherencia, de todos esos niveles que, a pesar de todos los avances realizados por la ciencia, todavía no llegamos siquiera a vislumbrar.

Tampoco estamos en nuestros ojos. Son muchas las cosas que sabemos sobre la visión, pero todavía ignoramos el modo en que creamos el mundo en que vivimos a partir de la luz que llega a nuestros ojos. Tenemos la experiencia de que, en un día despejado, el cielo es azul, pero no existe "azul" alguno en la luz que se corresponda con esa longitud de onda concreta ni tampoco en la retina, los nervios ópticos o la corteza occipital (el centro visual del cerebro). A pesar de todo ello, sin embargo, experimentamos instantáneamente que el cielo es azul. ¿De dónde proviene la experiencia del "azul"? ¿De dónde emerge?

No lo sabemos. Ése es un misterio, como también lo es cualquier otro fenómeno que emerja a través de nuestros sentidos, como la intención o la sensación de ser un yo que existe separadamente. Nuestros sentidos crean un mundo para nosotros y nos ubican dentro de él, un mundo que suele tener un alto grado de coherencia y va acompañado de la sensación de que existe un perceptor y algo percibido, un pensador y algo pensado, alguien que siente y algo que es sentido. Pero lo cierto es que todo eso ocurre de manera bastante más impersonal, y si bien podemos decir que se trata de un producto, no se

encuentra en ninguna de las distintas partes que lo componen.

Obviamente, somos una de las soluciones que la evolución ha encontrado para que nuestra especie sobreviva con éxito en este planeta, como las arañas, las lombrices y los sapos. Pero la nuestra es una especie cuya adaptación no depende de forma exclusiva de mecanismos instintivos, sino también de nuestro ingenio, sin que ello implique menosprecio alguno hacia aquéllos. Tenemos pulgares que se oponen al resto de los dedos y caminamos erguidos, lo que libera nuestras manos para asir cosas y fabricar herramientas y aparatos y, lo más importante de todo, también disponemos del pensamiento y de la conciencia, capacidades que pueden perfeccionarse y emplearse para propósitos muy diversos en condiciones rápidamente cambiantes.

Los científicos se refieren a todas estas características con la expresión fenómenos emergentes. Ursula Goodenough, excelente bióloga y profesora en la Universidad de Washington San Luis, se refiere ingeniosamente a ellas como “poco más que casi nada”. Eso es precisamente lo que hacen las propiedades emergentes, aflorar como formas y pautas derivadas de la complejidad del mismo proceso que no son atribuibles a los distintos componentes individuales del proceso, sino a las interacciones entre ellos. Y tampoco son muy predecibles, porque descansan en lo que se llama “el borde del caos”. La complejidad, el caos y

usted no constituyen un sistema ordenado y predecible como una piedra o un cuerpo inerte. El desmesurado aumento del grado de caos de un determinado sistema dinámico provoca desorden, disregulación, enfermedad y los correspondientes síntomas (como la fibrilación atrial o los ataques de pánico, por ejemplo), mientras que, en el caso del orden excesivo, hay una completa falta de coherencia. Las cosas interesantes sólo parecen presentarse entre ambos extremos.

Los sistemas dinámicos y vivos que se encuentran al borde del caos siempre están… al borde del caos y en un equilibrio bastante precario, mientras que los procesos que parecen muy resistentes, por el contrario, poseen un orden complejo que se halla en continuo cambio y que lo mantiene relativamente estable. Piense, por ejemplo, en el caso de un rinoceronte. Qué manifestación más asombrosa, qué extraordinario ejemplo de adaptación al entorno, siempre y cuando no se vea amenazado por fuerzas ajenas. La existencia, el equilibrio y la complejidad dinámica de los procesos impersonales de la vida son muy misteriosos, la forma y la función dando origen a algo que trasciende toda forma y toda función, la emergencia de la sensibilidad, la mente del rinoceronte viviendo en consonancia con su medio, completamente inmerso e integrado en su entorno natural, pero despojado de toda existencia inherente como entidad aislada, meros “remolinos” en la corriente de la vida. Es precisamente esto lo que, en mi opinión,

hace que la vida sea tan interesante –y, yo añadiría, sagrada– y lo que justifica la necesidad de respetarla y protegerla.

Pero los fenómenos emergentes no se hallan circunscritos a los sistemas vivos. El juego del ajedrez, por ejemplo, no está en las piezas ni en los movimientos, sino en algo que sólo aflora cuando se enfrentan dos buenos jugadores. El ajedrez va mucho más allá del mero conocimiento de sus reglas. El mejor modo de conocer el ajedrez es jugándolo, sumiéndose por completo en ese universo e interactuando con otra mente a través de un conjunto de reglas acordadas, el tablero, las piezas y la capacidad de aprender. El ajedrez no reside en ninguno de esos factores aisladamente considerados. Y lo mismo podríamos decir con respecto al béisbol o a cualquier otro deporte. Nos gusta ver lo que emerge, una y otra y otra vez, porque uno nunca sabe lo que va a suceder. Por ello el mejor modo de conocer el juego es jugándolo.

El Sutra del corazón, tan recitado por los budistas mahayana de todo el mundo, dice así:

> Los fenómenos no son diferentes del Vacío y el Vacío no es diferente de los fenómenos. Los fenómenos son Vacío y el Vacío es los fenómenos. Y lo mismo podríamos decir también con respecto a los sentimientos, las percepciones, la actividad y la conciencia.

Hay quienes, cuando escuchan esto, se asustan creyendo que se trata de una suerte de nihilismo, pero

nada más lejos de la realidad, porque el vacío en cuestión se refiere al vacío de toda existencia inherente o, dicho en otras palabras, a la inexistencia de persona, asunto, nación y átomo que posea entidad duradera, aislada, absoluta e independiente de todo lo demás. ¡No existe absolutamente nada así! Todo se deriva de una compleja interrelación de causas y condiciones que se hallan en continuo cambio.

Ésta es una visión muy profunda sobre la naturaleza de la realidad que no se deriva del pensamiento ni de la filosofía, sino de la práctica meditativa directa y no conceptual y que procede de una época muy anterior a la teoría cuántica y a las teorías de la complejidad.

Piense, por ejemplo, que ese coche nuevo que tanto le gusta no es más que un simple remolino vacío que no tardará en descansar en un cementerio de automóviles. Disfrute, entretanto, todo lo que quiera, pero no se aferre a él. Y lo mismo podríamos decir con respecto a nuestro cuerpo y a los demás. Nosotros cosificamos a los demás como deidades o diablos y nos contamos grandes o pequeñas historias sobre sus logros y sobre sus tragedias, separándolos en personas más importantes y personas menos importantes, pero tanto ellos como nosotros –con todos los problemas que generamos y toda la belleza que aportamos al mundo– no tardaremos en desaparecer. ¿Qué queda, hoy en día, de las grandes cuestiones de ayer? ¿Y qué serán mañana las grandes cuestiones de hoy en día? Esto no significa que entonces no fueran

importantes y que hoy en día no sigan siéndolo. De hecho, quizás sean mucho más importantes de lo que nos imaginamos. Por ello debemos ser muy cuidadosos y no convertirlas en alimento para consumo exclusivo del pensamiento. En el mismo momento en que nos damos cuenta de la vacuidad de todas las cosas, comprendemos también su importancia, su plenitud y su interconexión, lo que puede movilizarnos a actuar con mayor determinación e integridad y a aportar quizás también una mayor sabiduría a nuestra vida privada y a la política nacional y a comportarnos como un solo organismo político en el escenario mundial.

Es muy importante reconocer el vacío intrínseco de todos los fenómenos que parecen poseer una existencia permanente. De ese modo, podremos liberarnos, individual y colectivamente, de la identificación con los intereses y deseos mezquinos y estrechos y, en última instancia, de todo apego interesado a nuestras acciones, tan a menudo impulsadas por una visión equivocada de lo que sucede en los paisajes interno o externo. Pero con ello no estamos abogando por una suerte de pasividad o aquiescencia inmoral, sino por una conciencia sabia y compasiva que no soslaye la vacuidad inherente y la inexistencia del yo, sin miedo a comprometernos resuelta e incondicio-nalmente con lo que entendemos y vemos que sucede.

Porque el vacío está íntimamente ligado a la plenitud. La vacuidad no se refiere a un vacío absurdo, a una

oportunidad para el nihilismo, la pasividad, la desesperación o la renuncia a los valores humanos. La vacuidad, muy al contrario, significa y posibilita la plenitud, porque la vacuidad es el "espacio" invisible e intangible en el que emergen y se desarrollan todos los eventos. En ausencia de ese vacío no podría haber plenitud, así de sencillo. El vacío apunta a la interconexión que existe entre todas las cosas, procesos y fenómenos. El vacío permite el surgimiento de una auténtica ética basada en el respeto por la vida, en el reconocimiento de la interconexión entre todas las cosas y en la locura que implica forzar las cosas para que se acomoden a una visión estrecha y de cortas miras en aras de nuestro propio beneficio cuando, en el fondo, no hay "yo" fijo ni duradero –independientemente de que ese "yo" se refiera a un individuo o a un país– que pueda beneficiarse de ello.

El sutra prosigue diciendo:

> No hay ojos, ni oídos, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni mente. No hay forma, ni sonido, ni olor, ni sabor, ni tacto, ni pensamiento. No hay conciencia visual, ni conciencia auditiva, ni conciencia olfativa, ni conciencia gustativa, ni conciencia táctil, ni conciencia de la conciencia.

¡Observe, por tanto, lo que hace con los sentidos, porque son sus puertas de acceso al conocimiento del mundo!

El sutra nos recuerda que ninguno de los sentidos y

ninguna de las sensaciones poseen existencia independiente. Todos ellos forman parte de un conjunto mucho mayor de causas y eventos que se hallan íntimamente relacionados. Esto es algo que necesitamos recordar una y otra vez para romper –o, al menos, poner en cuestión– el persistente hábito de tomar como real la mera apariencia de las cosas.

> No hay ignorancia, ni extinción de la ignorancia. No hay vejez, ni muerte, ni extinción de la vejez y de la muerte.

Aquí el sutra nos recuerda que todos nuestros conceptos están vacíos de existencia inherente, incluida la visión que tenemos de nosotros mismos y nuestras posibilidades de mejorarlo y trascenderlo todo. Al señalar hacia lo no dual, que se encuentra más allá de todo pensamiento y más allá de todo concepto limitador, incluyendo estas mismas enseñanzas budistas y las de las siguientes líneas, se afirma explícitamente que carecen de toda existencia intrínseca.

> No hay sufrimiento, ni causa del sufrimiento, ni liberación del sufrimiento, ni vía que conduzca a la liberación del sufrimiento. No hay sabiduría ni obtención. Lo único que hay es Mushotoku, es decir, nada que obtener.

Las Cuatro Nobles Verdades, el Óctuple Sendero… todas las ventanas… y más allá, todavía más allá…

> Por esta razón, gracias a esta ilimitada sabiduría, no existen, en el

> espíritu del bodhisattva, redes, obstáculos, ni causa de los obstáculos. No existe miedo, temor, ni causa del miedo y del temor.
>
> Todos los budas del pasado, del presente y del futuro han obtenido la suprema liberación gracias a esta gran e ilimitada sabiduría.

Una vez que reconocemos, recordamos, encarnamos y vivimos en el presente que no hay nada que alcanzar ni nada que obtener, el sutra dice que todo logro es posible. Éste es el don de la vacuidad, la práctica de lo no dual, la manifestación de la prajna paramita, la sabiduría suprema perfecta. Y ya la tenemos. Lo único que necesitamos es estar aquí, en cuyo caso, la forma es forma, el vacío es vacío y la mente ya no está atrapada en nada, no está centrada en sí misma y ya es libre.

*

> Yo le digo a la criatura deseante que mora en mi interior:
> ¿Qué río quieres cruzar?
> No hay viajeros en el sendero que conduce al río,
> ni siquiera hay río.
> ¿Ves acaso algo que se mueva o descanse en la orilla?
> No hay río, no hay bote, ni hay barquero.
> No hay soga de la que tirar, ni nadie que empuje.
> ¡No hay tierra, cielo, tiempo, orilla, ni vado!
> ¡Tampoco hay cuerpo ni mente!
> ¿Crees que existe algún lugar
> en que tu alma pueda estar menos sedienta?
> En esa gran ausencia no encontrarás nada.

Sé fuerte y entra en tu propio cuerpo,
ahí tus pies se apoyarán en suelo firme.
¡Piensa cuidadosamente en ello
y no vayas a ninguna otra parte!

Esto es lo que dice Kabir: olvida todo pensamiento
y apóyate firmemente en lo que eres.

KABIR

*

«No hay cuchara.»

Frase de la película Matrix

*

Vives en las ilusiones y en la apariencia de las cosas.
Existe una Realidad y tú eres esa Realidad.
Cuando la reconozcas, te darás cuenta de que no eres nada
y, al no ser nada, lo serás todo. Eso es todo.

KALU RINPOCHE, lama tibetano

PARTE III:

EL MUNDO SENSORIAL:
TU PRECIOSA Y ALOCADA VIDA

¿Quién creó el mundo?

¿Quién creó el cisne y el oso negro?

¿Quién creó el saltamontes?

Este saltamontes, el único que salta más allá de la hierba

el que toma azúcar de mi mano y

no mueve sus mandíbulas de arriba abajo, sino de un lado a otro,

el que, con sus enormes ojos facetados, mira en todas direcciones,

el que se limpia la cara con las patas delanteras,

el que extiende las alas y marcha volando.

Ignoro lo que será una plegaria,

pero sé cómo prestar atención,

cómo hincar las rodillas en la hierba

y cómo pasear por el campo sin nada que hacer.

Eso es lo que he estado haciendo todo el día.

¿Acaso debería hacer otra cosa?

¿No muere todo al fin y demasiado pronto?

¿Qué quieres hacer

con tu preciosa y alocada vida?

Mary Oliver, «Día de verano»

EL MISTERIO DE LOS SENTIDOS Y EL HECHIZO DE LO SENSUAL

Lo que puede ver, escuchar, moverse y actuar debe ser tu mente original.

CHINUL, maestro zen coreano del siglo XII

Hay ocasiones muy especiales en las que nuestros sentidos pueden agudizarse extraordinariamente. Según se dice, los cazadores aborígenes que viven en las regiones del interior de Australia poseen una visión tan aguda que pueden ver las grandes lunas de Júpiter a simple vista. Al parecer si, en el momento del nacimiento o antes de cumplir los dos años, perdemos un sentido, los demás se agudizan como un modo de compensar la pérdida. Ésta es al menos, según Oliver Sachs, la conclusión a la que han arribado varias investigaciones realizadas a este respecto que ponen de relieve que la simple deprivación de la visión durante unas pocas horas o días va seguida de "un notable incremento de la sensibilidad táctil-espacial".

Se dice que Helen Keller podía descubrir, apelando exclusivamente al sentido del olfato, "el trabajo de quienes están en la misma habitación que yo. El olor de

la madera, del hierro, de la pintura y de los productos químicos se adhiere a la ropa de quienes trabajan con esos materiales, y lo mismo sucede cuando alguien pasa de un lugar a otro, porque porta consigo la impronta del olor del lugar del que viene, ya se trate de la cocina, del jardín o de la habitación de un enfermo".

Cada uno de los diferentes sentidos (porque tendemos a pensar en ellos como funciones separadas y aisladas) nos muestra un aspecto del mundo que facilita la construcción y el conocimiento de las impresiones sensoriales y de la relación que mantenemos con ellas. Cada sentido posee una constelación única de propiedades que no sólo nos permite esbozar una "imagen" del mundo que se encuentra "ahí fuera," sino también extraer de ello un significado y ubicarnos con respecto a él.

Son muchas las cosas que podemos aprender de nosotros mismos y de la experiencia de quienes han perdido (desde el momento del nacimiento o como consecuencia de alguna lesión posterior) una o varias de las capacidades sensoriales. También podemos reflexionar en el modo en que viviríamos tal pérdida y servirnos de la comprensión de quienes han aprendido a convivir con esas limitaciones. Quizás entonces valorásemos mejor el regalo que suponen los sentidos y nuestra capacidad virtualmente ilimitada de emplearlos para cobrar una mayor conciencia de los paisajes interno y externo. Todo lo que sabemos, a fin de cuentas, se

deriva del espectro completo de los sentidos y de la capacidad mental a la que llamamos conocimiento.

Según Helen Keller:

> Soy tan sorda como ciega y el problema que supone la sordera me parece más profundo y complejo que el de la ceguera. Y ello es así porque la sordera implica la pérdida de los estímulos más vitales: el sonido de la voz que nos enseña el lenguaje, hace bullir los pensamientos y nos mantiene en compañía intelectual de otros seres humanos… Si viviera de nuevo haría mucho más de lo que he hecho por los sordos, porque ahora sé que la sordera es mucho peor que la ceguera.

El poeta David Wright describe la experiencia de su sordera como casi completamente despojada de toda sensación sonora:

> Imagine un día completamente tranquilo, uno de esos días en que no se mueve ni una sola hoja. Así de silenciosos son todos mis días, por más que los setos estén atestados de pájaros ruidosos e invisibles. Basta entonces con que aparezca un soplo de aire y se mueva una hoja para que se rompa el ilusorio silencio y vea y me parezca escuchar, en el movimiento del follaje, una especie de exclamación, el sonido fugaz del viento, hasta el punto de que, en ocasiones, tengo que hacer el

esfuerzo deliberado de recordar que, en realidad, “no estoy escuchando” nada. De entre esos no-sonidos, destaca el vuelo y el movimiento de los pájaros surcando el aire y el desplazamiento de los peces en el estanque. Estoy convencido de que el vuelo de la mayoría de los pájaros, al menos a la distancia, debe ser silencioso […] pero les aseguro que a mí me se me antoja audible y que cada especie compone una “música visual” diferente, desde la despreocupada melancolía de las gaviotas hasta el staccato del revoloteante vuelo del herrerillo…

John Hull, que se quedó completamente ciego poco antes de cumplir los cincuenta, experimentó la pérdida gradual de toda imagen y recuerdo visual y una caída en lo que él llama “ceguera profunda”. En un artículo que publicó en The New Yorker sobre los sentidos, Sachs dice que ser un “vidente de cuerpo entero” (expresión usada por Hull para caracterizar la ceguera profunda) obliga a cambiar el centro de gravedad y a dirigir la atención hacia los demás sentidos y, según dice, Hull “describe los mil modos diferentes en que éstos han acabado aumentando su riqueza y su poder. Así es como explica que el sonido de la lluvia, al que nunca antes había concedido gran atención, pueda ahora describir todo un paisaje, porque no suena igual en el camino del jardín que en el césped, en los arbustos del huerto o en la valla que la separa de la carretera”.

El ruido de la lluvia -dice Hull- esboza el contorno de las cosas como si cubriese con un manto de color cosas anteriormente invisibles. En lugar de un mundo intermitente y, en consecuencia, fragmentado, el sonido de la lluvia establece una continuidad en la experiencia acústica [...] y nos muestra de una sola vez la plenitud de una determinada situación [...], proporcionándonos una sensación de perspectiva y de las relaciones que las distintas partes del mundo mantienen con todas las demás.

La expresión de Sachs "al que nunca había concedido una gran atención" me parece muy interesante, porque eso es precisamente lo que la necesidad alienta y promueve en quienes han perdido uno o más sentidos. Pero no es necesario, para empezar a prestar atención y a familiarizarnos con el conocimiento de todos esos mundos y dejar así atrás la ignorancia y el embotamiento habitual, tanto de los sentidos como de la mente que les da significado, esperar a perder la vista, el oído o cualquier otro sentido.

Podemos sorprendernos y aprender de las habilidades desarrolladas por quienes han experimentado la pérdida de uno o más sentidos y vivir plenamente con el resto de ellos. También podemos, por otra parte, aprender a prestar una atención deliberada al mundo natural, que nos reclama y se nos ofrece simultáneamente a través de todos los sentidos, el mundo en el que se han conformado y puesto a punto nuestros sentidos y en el

que nos hallamos sumidos desde el momento mismo de nuestro nacimiento.

Aunque no solemos ser conscientes de ello, en todo momento estamos percibiendo el mundo a través de todos nuestros sentidos y, aun en las descripciones realizadas por Wright y Hull, pueden advertirse referencias al sentido perdido. Wright debe recordarse que no está escuchando lo que ve, por más audible que le parezca y por más que se le manifieste como “música visual”. Y Hull, que carece de toda experiencia visual, habla de “un manto de colores que cubre cosas anteriormente invisibles,” sugiriendo, de ese modo, que la atención auditiva las torna “visibles”.

Nuestros sentidos se interrelacionan, se combinan e interfecundan en una experiencia llamada sinestesia. Pero nuestro ser no está fragmentado y nunca lo ha estado. Los sentidos se combinan para proporcionarnos el conocimiento del mundo y nuestro compromiso con él instante tras instante, y el hecho de que no lo reconozcamos sólo pone de manifiesto nuestra alienación del cuerpo sensorial y del mundo natural.

David Abram, cuyo libro La magia de los sentidos se adentra profundamente en las contracorrientes de la fenomenología y del mundo natural tal y como lo experimentan y conocen las distintas criaturas que lo habitan, incluidos nosotros mismos cuando nos hallamos en plena naturaleza, nos habla de la rica dimensionalidad de la matriz sensorial que nos dio a luz

y nos nutrió durante centenares de miles de años.

El gutural graznido del cuervo, girando con brusquedad la cabeza, no se halla circunscrito a un campo estrictamente auditivo, sino que reverbera también en el ámbito de lo visual, animando de inmediato el paisaje visual con el estilo atolondrado propio de esa forma negra azabache. Mis distintos sentidos, divergentes como lo son de un único cuerpo, convergen en la cosa percibida, del mismo modo que las diferentes visiones que me proporcionan los ojos convergen en el cuervo y se unifican ahí en un solo foco. Mis sentidos se entremezclan con cualquier cosa percibida o, mejor dicho, cada cosa percibida unifica de forma coherente mis sentidos, lo que me permite experimentarla como un centro de fuerzas, como un nexo diferente de experiencias, como un “otro”.

Precisamente por ello, del mismo modo que hemos descrito la percepción como una cooperación dinámica entre mi cuerpo y las cosas, también podemos discernir, dentro del acto de percepción, una combinación entre los distintos sistemas sensoriales. En realidad, es imposible separar estos eventos, porque la relación de mi cuerpo con las cosas que percibe sólo es posible gracias a la interrelación existente entre mis sentidos y viceversa. La relativa divergencia de mis sentidos corporales (los ojos en la parte delantera de la cabeza, las orejas orientadas hacia ambos lados, etc.) y su curiosa bifurcación (no uno sino dos ojos, uno a cada lado y, del mismo modo, dos orejas, dos fosas nasales, etc.) indican que este cuerpo es una forma orientada hacia el mundo y garantizan que es una especie de circuito abierto que sólo se completa en las cosas, en los demás y en la tierra que nos rodea.

Nos hallamos sumidos e inmersos en el mundo natural, pero sólo lo sabemos a través de nuestros sentidos y los demás también nos conocen a través de sus sentidos, incluidos seres que no son humanos, pero que, a su modo, sienten lo mismo que nosotros, ya se trate de un mosquito buscando almuerzo o de los pájaros que pregonan nuestra llegada a una cañada. Nosotros formamos parte de este paisaje, crecimos en él y todavía disfrutamos de todos sus dones aunque, comparados con los sentidos de nuestros ancestros cazadores y recolectores, la falta de uso haya acabado atrofiándolos parcialmente. Pero la magia de los sentidos, en hermosa frase de Abram, ya no se asienta en el sonido de la caída de la lluvia, en la sensación de la brisa sobre la piel, en la tibieza del sol en nuestra espalda o en la mirada de su perro cuando usted se acerca. ¿Podemos sentirlo? ¿Podemos saberlo? ¿Podemos comprenderlo? ¿Y, en caso contrario, cuándo podremos? ¿Cuándo? ¿Cuándo? ¿Cuándo?

VER

> Cada objeto, adecuadamente contemplado, crea un órgano para su percepción.
>
> GOETHE

Miramos de muchas maneras diferentes [...]. Lo hacemos a través de lentes, telescopios y televisiones [...]. Pero, por más que nuestra mirada vaya perfeccionándose día tras día, cada vez vemos menos. Nunca ha sido tan urgente como ahora hablar de la visión [...]. somos espectadores [...], somos "sujetos" que contemplan "objetos". Y rápidamente les atribuimos etiquetas, etiquetas que se quedan fijadas para siempre y que, si bien nos permiten reconocerlo todo, también nos impiden ver cualquier cosa.

FREDERICK FRANCK, The Zen of Seeing

Cerca de mi casa hay un campo que, contemplado desde cierta perspectiva, me parece especialmente hermoso. Paso por él varias veces al día, independientemente de la estación, cada vez que saco a pasear a nuestro perro, a veces solo y, en otras ocasiones, con alguien. Pero eso es lo que menos importa, porque el campo siempre brinda al caminante un amplio abanico de luces, sombras,

formas y colores que invitan a sentir y degustar todo lo que se ofrece a la vista, el oído, el olfato, el paladar y la piel. El paisaje cambia día tras día, hora tras hora y minuto tras minuto, metamorfoseándo-se con el paso de las nubes, los climas y las estaciones, como esos paisajes de montaña, desfiladeros y almiares de heno que llevaron a Monet a pintar la misma imagen desde diferentes caballetes a medida que transcurría el día y cambiaban las estaciones, en un intento de capturar el misterioso parto de la luz dando origen a la forma y la textura. El reto al que nos enfrentamos consiste en darnos cuenta de que el mismo despliegue ocurre por igual en todas partes. Pero lo cierto es que ese campo concreto, que parece reposar acostado en la ladera de una suave colina en la que emergen dos afloramientos rocosos que contribuyen a su desigualdad, tiene, sobre mí, un efecto muy profundo, sobre todo cuando lo miro desde abajo. Contemplarlo fijamente me equilibra, me transforma y armoniza profundamente mis paisajes interno y externo.

El campo yace recostado sobre la colina, ascendiendo suavemente hacia el este y se halla limitado por arriba y por abajo por otros dos terrenos baldíos en los que la hierba crece a su antojo. Al norte se advierte la parte posterior de un descolorido granero rojo y, más allá, un sendero de guijarros que conduce a una vieja pero bien cuidada granja blanca típica de Nueva Inglaterra con signos evidentes de haber ido ampliándose con el paso

del tiempo desde la parte más antigua y próxima a la carretera. Al sur de la cuesta hay otro terreno sin cultivar separado del cercado por una doble fila de robles altos y cerezos silvestres cuyas copas cubren un murete que sin duda se remonta a la época colonial, cuando el terreno se despedregó y las rocas desenterradas de granito negro se apilaron en los márgenes.

El campo está cercado por una valla de madera de tres alturas rodeada por dos cables eléctricos apenas visibles sujetos a cada poste mediante separadores amarillos muy visibles, destinados a evitar la huida de las dos novillas que nuestro vecino granjero guarda ahí parte del año y a las que llama sus "niñas". La cerca describe un pentágono irregular que, durante mucho tiempo, me pareció un rectángulo, luego asumió la apariencia de un trapecio y sólo finalmente acabó revelándome su forma realmente pentagonal. El lado inferior y occidental de la valla discurre casi paralelo al oriental, que se encuentra colina arriba, y ambos están conectados por el sur paralelamente a la doble fila de árboles y al muro de rocas. Unos seis metros hacia el norte y pasado el cobertizo que da cobijo a las vaquillas construido en el extremo occidental del campo, la cerca queda cortada diagonalmente por un sendero que viene del nordeste. Ahí hay una portilla y comienza el cuarto lado, que es el más corto de todos y forma, con el último, un ángulo recto. Esta configuración confiere al campo y a la cerca un aspecto anárquico e irregular que parece adaptarse

perfectamente a los contornos de la colina y del terreno. Desde el lado inferior (el suroeste), mi perspectiva favorita, se divisa todo el paisaje, exceptuando el interior del cobertizo y lo que éste eclipsa de mi campo visual.

Adoro ese lugar porque, por alguna razón que se me escapa, pasear por él y contemplarlo intensifica mi percepción y me hace sentir más vivo.

Ahora estoy sentado a la sombra contemplando la colina desde el sudoeste. El sol cae a plomo inundándolo todo de luz y el calor se hace sentir claramente esta mañana de 4 de julio. La estrecha sombra de la fila de árboles va replegándose lentamente hacia la derecha. Todo está cubierto de una espesa vegetación, y los tallos altos, resecos y espigados dan al paisaje una tonalidad marrón y dorada, salpicada por las gotitas blancas de las abundantes margaritas silvestres que las vacas todavía no han devorado. Las mariposas blancas revolotean por doquier y alguna que otra libélula gigante, improbable criatura carbonífera, parece patrullar, a través del aire lánguido, la zona en un vuelo rasante y rápido con sus dos pares de alas transparentes y versátiles en busca de su ración matutina de insectos. Un par de arbustos se yerguen en la esquina más próxima a mí y otros algo más altos sombrean ambos lados del cobertizo. La humedad es muy elevada; a mi espalda, el cielo está completamente despejado pero, frente a mí y más allá de los árboles que se encuentran pasado el campo, está completamente encapotado.

Regreso por el mismo camino que discurre bajo el campo y la granja y, después de pasar un buen rato sentado en la hierba contemplando el campo, el pasto que queda a mi izquierda se me antoja más rojo que nunca, salpicado aquí y allá por grandes manchas púrpuras -que parecen flores del guisante- en las que antes no había reparado. La luz arranca destellos ambarinos de los abundantes lirios amarillos estremecidos por la brisa que pueblan los márgenes. Las libélulas están más cerca que nunca y entonces advierto algo en lo que nunca antes había reparado, cómo se abalanzan sobre un punto de la hierba en busca de su presa, desplazándose a toda velocidad de un lado a otro entre el verde salpicado de naranjas, rosas, rojos, azules, púrpuras y negros (al granjero parecen gustarle las flores), todo enmarcado por la desbordante magnificencia del suculento verdor brillante del cedum amarillo que rebosa de las dos filas de rocas que, en el extremo más distante, conforman el muro que se levanta bajo la casa.

Cuando llego a la carretera, giro hacia la derecha bordeando la colina en dirección a mi casa sabiendo que, cuando vuelva esta noche, el campo y el camino me brindarán un espectáculo completamente diferente y que esa diferencia me obligará a ser distinto, a contemplarlo con ojos nuevos y, en el proceso, me transformará. Día tras día, el paisaje siempre es diferente, independientemente de que estemos en verano, en

invierno, en primavera o en otoño e independientemente de que llueva, nieve, esté nublado o bajo el firmamento estrellado de la noche. El campo siempre está ahí esperando, tal cual es y, por más que nunca deje de ser el mismo campo, siempre se trata también de un campo diferente.

Cuanto más conectado estoy con mis sentidos, menor es la separación que existe entre la visión que me ofrece el campo y yo. En el momento de la percepción, el sujeto (el vidente) y el objeto (lo que se ve) se funden porque, de otro modo, no veríamos. En un determinado momento, estoy separado de la escena convencional que me describo mentalmente y, al instante siguiente, no existe escena ni descripción y sólo estoy presente, absorbiéndolo todo a través de los ojos y otros sentidos tan puros que saben absorber lo que se les ofrece sin intermediación de pensamiento alguno. Lo único que existe, en tales momentos, es el hecho de caminar, de estar en pie, de estar sentado o de estar tumbado en el campo disfrutando de la brisa.

El ámbito visual es, de todos los sentidos, el que domina los ámbitos del lenguaje y la metáfora. Hablamos de nuestra "visión" del mundo y de nosotros mismos, de tener una "visión" y de asumir cierta "perspectiva". Nos alentamos a "mirar" y "ver," que es tan diferente de mirar como oír y oler lo son de escuchar y olfatear. Ver

es aprehender, asumir, absorber y conocer las relaciones, incluyendo su textura emocional y percibir lo que realmente está presente. Carl G. Jung observó que: “No deberíamos esperar comprender el mundo de un modo exclusivamente intelectual, porque lo aprehendemos mucho mejor a través del sentimiento,” y Marcel Proust dijo lo mismo con las siguientes palabras:

> El auténtico viaje de descubrimiento no consiste tanto en buscar nuevos paisajes como en contemplar los viejos con ojos nuevos.

No vemos lo que realmente se encuentra delante de nuestros ojos, sino lo que queremos ver. Miramos, pero no aprendemos ni comprendemos. Tal vez debamos aprender a sintonizar nuestra percepción, como hacemos con cualquier otro instrumento, para intensificar su sensibilidad, su rango, su claridad y su empatía. Bien podríamos decir que el objetivo consiste en no ver las cosas como nos gustarían que fuesen, como tememos que sean o como socialmente estamos condicionados a ver y a sentir, sino simplemente tal como son. Si Jung está en lo cierto, percibimos con nuestros sentimientos, razón por la cual no estaría de más que nos familiarizásemos con ellos para que no se limiten a ser meros lentes que distorsionan nuestra visión y desfiguran, en consecuencia, nuestro conocimiento.

Nuestra mente suele enturbiar, de una u otra manera, nuestra capacidad de ver con claridad... y lo mismo podríamos decir con respecto a los demás sentidos. Por ello, si queremos experimentar y asumir plenamente la

vida, deberemos aprender a ver a través y más allá de la apariencia de las cosas. Y para ello, es decir, para percibir los paisajes interior y exterior, los eventos y las ocurrencias, tal como son, deberemos familiarizarnos con la corriente de nuestros pensamientos que tiñen todo el dominio sensorial.

*

¿Qué quieres recordar ahora?
¿El modo en que la luz se arrastra por el suelo?
¿El olor que exuda la madera vieja?
¿Los leves sonidos que impregnan el aire?

¿Crees que puedes hacer mejor regalo al mundo
que la atención respetuosa que, vayas donde vayas,
te acompaña siempre?
¿Esperas acaso un momento más adecuado que éste para expresar tus mejores pensamientos?

A partir de ahora, cuando des la vuelta, alienta
la nueva vislumbre que hayas descubierto
y recuerda hasta la noche lo que quieres de este día.
El tiempo que pierdes leyendo o escuchando esto,
guárdalo para la vida.

¿Crees que alguien podrá darte, en otro momento,
algo más importante que lo que ahora,

en esta misma habitación, te rodea?

William Stafford, «Tú, que escuchas esto, prepárate»

SER VISTOS

A veces, mi esposa Myla y yo invitamos a los participantes de nuestros talleres de parentaje atento a realizar un ejercicio que consiste en recordar algún momento de la infancia en que se sintieran aceptados y reconocidos por un adulto -que no necesariamente tiene que ser uno de sus padres- y evocar el tono emocional e imágenes que suelen acompañarlos.

En el caso de que no aparezca ningún recuerdo de ese tipo, les invitamos a recordar algún momento en el que, por el contrario, se hayan sentido desconsiderados, no reconocidos o desatendidos por algún adulto.

Resulta sorprendente lo rápido y vívidamente que afloran, cuando se los evoca en el entorno seguro del taller, recuerdos de aquellas situaciones en que nos sentimos vistos y aceptados. En tal caso, no tarda en aparecer el recuerdo de aquella situación en que nuestra abuela nos dejó revolcarnos en el barro, el día en que nuestro padre nos cogió de la mano mientras contemplábamos el río o la ocasión en que alguien dejó caer a propósito un huevo al suelo para que no nos sintiéramos solos y avergonzados cuando a nosotros nos ocurrió accidentalmente lo mismo. Los recuerdos de las

ocasiones en que nos hemos sentido vistos y aceptados suelen emerger de forma espontánea sin necesidad de evocarlos conscientemente, porque son inolvidables.

En la mayor parte de los casos, se trata de momentos en los que nos relacionamos sin palabras con otras personas. Quizás se trate de un intercambio de miradas, de una sonrisa o de un momento en el que nos sostuvieran, abrazasen o cogieran de la mano. No hay nada, absolutamente nada, que nos haga sentir mejor, más relajados y más en paz que aquellos momentos en que sentimos que alguien nos ve, nos reconoce y nos acepta. Basta con un solo recuerdo de este tipo para que ya no lo olvidemos jamás. Es algo más que un recuerdo consciente, porque nuestro organismo lo sabe, nuestra alma lo sabe y nosotros lo sabemos de manera no conceptual, un conocimiento profundamente conmovedor.

Resulta sorprendente los pocos recuerdos de este tipo que tenemos y que haya tantas personas que no tienen ninguno. Son muchos, por el contrario, los recuerdos de momentos en los que se nos dejó de lado, no se nos vio ni se nos aceptó y hasta se nos avergonzó y ridiculizó por ser como somos.

El mensaje que pretende transmitir nuestro ejercicio es el de que cada ocasión que pasamos con nuestros hijos -tengan estos la edad que tengan-constituye una oportunidad para reconocerles y aceptarles tal como son. Si las ocasiones en que nos sentimos reconocidos fueron

tan importantes que, más allá de su contenido concreto, nunca más los hemos olvidado, por qué no prestar atención al poder curativo de la atención plena a nuestros hijos tal como son, independientemente de nuestras expectativas, miedos, juicios y esperanzas. Esos momentos pueden ser muy fugaces, pero el reconocimiento y la aceptación constituyen un alimento profundo para el alma y una puerta abierta a la bondad que nos conecta directamente con el corazón del otro.

Por todo ello merecería la pena prestar atención a la consideración y a las consecuencias que implica el hecho de ser visto, sentido y aceptado. Y es que ver no es lo único importante, porque también lo es ser visto. Y si esto es verdadero para nosotros, también lo es para los demás, para cualquier otro.

Ver y ser visto completa el circuito misterioso de reciprocidad de presencia al que Thich Nhat Hanh denomina "interser". Esta presencia nos mantiene, nos reconforta y nos deja saber que la tendencia a ser quienes de verdad somos y a conocernos plenamente es un impulso sano, porque entonces la soberanía de nuestro ser ha sido realmente vista, aceptada y, en consecuencia, reconocida.

Todo esto forma parte de la reciprocidad de ver, cuando ver es ver de verdad. Cuando el velo de nuestras ideas y opiniones se descorre lo suficiente como para permitirnos atisbar y conocer las cosas tal como son, en lugar de quedarnos pegados al modo en que deseamos

ser o no ser, nuestra visión se torna más benigna, serena, tranquila y curativa, y esto es algo que instantáneamente es percibido y reconocido así por los demás, lo que se experimenta como algo muy positivo.

Los niños y los demás no son los únicos que pueden sentir la cualidad e intención que oculta una mirada. Esto es algo que los animales saben muy bien y sienten cuál es la actitud mental y emocional, temerosa o alegre, con la que le contemplamos. Y las mujeres, obviamente, también conocen perfectamente la agresividad ominosa, despersonalizadora, objetivadora y, en ocasiones, predadora de un tipo de mirada masculina que no muestra el menor respeto por la soberanía del otro.

Algunas antiguas tradiciones nativas creen que el mundo -los árboles, los arbustos y aun las rocas- también siente nuestra mirada y nos ve. Quien haya pasado una noche a solas en el bosque sabe que el mundo humano no es el único que conoce la cualidad de su visión y de su ser, y sospecha que está siendo visto y conocido como lo que realmente es, y el modo en que suele pensar en sí mismo y si está cómodo o incómodo con ello forma parte íntima del mundo animado y sensual.

*

> El jardín estaba muy hermoso. Hacía mucho tiempo que nadie lo cuidaba y estaba lleno de semillas y flores silvestres, pero la suya era una belleza que sólo podía advertirse con una atención muy

cuidadosa.

GIOIA TIMPANELLI,
Sometimes the Soul

*

Allí estaban, sí, graves, invisibles,
moviéndose sin prisa sobre las hojas muertas,
en el calor de otoño, en el aire vibrante,
y el pájaro cantó, en respuesta
a la inaudible música oculta en la maleza,
y el dardo no visible del mirar cruzó el aire, pues las rosas
tenían apariencia de flores que se saben contempladas.

T. S. ELIOT, «Burnt Norton»,
Cuatro cuartetos

ESCUCHAR

En el viejo estanque,
-¡splash!-
chapalatea la rana.

BASHO (1644-1694)

La lluvia repiquetea sobre el tejado en la oscuridad de esta madrugada de mediados de noviembre. Su sonido lo impregna todo. ¿Puedo escucharla, aunque sólo sea un instante, más allá de las ideas que tengo sobre la lluvia? ¿Puedo "registrar" estos sonidos tal como son, más allá de todo concepto, incluido el concepto de sonido? No es necesario, para ello, hacer nada en absoluto. Lo único que, de hecho, debo hacer para oír de verdad es desaparecer. Mi "yo" está de más porque, para escuchar, no es necesario "yo" alguno que busque o escuche los sonidos. De ahí es, precisamente, de donde salen todos los pensamientos, desde las expectativas hasta las ideas sobre la experiencia.

¿Puedo dejar que llegue el sonido y se encuentre con la "conciencia auditiva" que instante tras instante emerge en la experiencia desnuda de la escucha? ¿Puedo quitarme de en medio y escuchar simplemente, dejando

que los sonidos lleguen a mi oído y permanezcan en él, suspendidos en el aire, en el instante, sin realizar esfuerzo alguno y sin adorno de ningún tipo? ¿Puedo escuchar simplemente todo lo que se presente, porque los sonidos están continuamente golpeando la puerta de mi audición? Escuchar sin más en el silencio de la atención abierta. Goteo, goteo, goteo, borboteo, borboteo, borboteo, remolino, remolino, remolino… El aire siempre está preñado de sonidos. Nuestro cuerpo siempre está bañado en sonidos. En el silencio completo, el sonido puro impregna la habitación y sólo se escucha el repiqueteo de la lluvia en el tejado que el viento agita a veces como cortinas que salpican de gotitas los cristales de las ventanas.

En lo más profundo de este instante se asienta el conocimiento de que estoy sentado aquí y de que está lloviendo pero, más allá de los pensamientos que la ocultan, yace la experiencia del sonido puro "anterior al pensamiento," la experiencia de simplemente escuchar, sin separación alguna entre quien escucha y lo que se escucha. Ahí sólo hay escucha, escucha, escucha… y, en esa escucha, el conocimiento del sonido, más allá de palabras como "lluvia" y de conceptos como "yo" y "escucha". El conocimiento descansa en la escucha, porque ahora sólo hay uno.

La lluvia de esta mañana es tan fuerte, tan intensa y tan absorbente que la atención se mantiene sin necesidad de hacer esfuerzo alguno. En este momento, la

experiencia del sonido supera a la mente conceptual, algo que casi nunca suele ocurrir. Es demasiado sencillo perderse en el pensamiento, distraerse, alejarse del oído y dejar de escuchar la lluvia, por más intensa que ésta sea y por más que el cuerpo y los oídos sigan todavía, en el fondo, tan inmersos en el sonido como lo estaban tan sólo un instante antes, cuando “Esto” era lo único que había…

El reto fundamental al que se enfrenta la atención plena consiste en detenerse en la conciencia de lo que se escucha, escuchando tan sólo lo que se halla presente instante tras instante, tras instante, sonidos que aparecen y desaparecen, silencio dentro y por debajo de los sonidos, sin interpretar la experiencia momentánea como agradable, desagradable o neutra, más allá de todo elemento identificador, más allá de todo juicio y más allá de todo pensamiento, sólo estar sentado escuchando, respirando, conociendo…

En la escucha, uno se libera momentáneamente del “yo” que escucha y de lo que se escucha, del conocedor y de lo conocido. Nada se pierde. Un instante de conocimiento, de mente original, vacía y amplia. Durante un breve instante, hemos conectado con nuestros sentidos. ¿Podemos permanecer ahí durante un tiempo? ¿Podemos morar ahí? ¿Perderíamos algo acaso? ¿Qué podríamos ganar? ¿Recuperaríamos algo? ¿Es que existe

algún instante en el que no se hallen presentes los sonidos y el espacio que los separa? ¿Cuándo no está presente la visión? ¿Estamos acaso nosotros presentes? ¿Podemos estar aquí con ello? ¿Podemos ser el conocimiento, descansar en el conocimiento y actuar desde el conocimiento, completamente presentes con lo que ya es? ¿Cuál es el tono emocional de ese momento?

La respuesta no consiste en tratar de conseguirlo. No tenemos que tratar de oír. Pero la mente es tortuosa. ¿Podemos conocerlo? ¿Podemos acaso conocerlo?

*

Aun en Kioto
-escuchando el canto del cuclillo-
tengo nostalgia de Kioto.

BASHO

*

Permanece aquí como persona,
permanece de pie junto al río e invoca
a los búhos. Invoca al invierno y luego a la primavera
y deja que se presente cualquier estación y hable con su propia voz,
y cuando el sonido se desvanezca, espera.

Una lenta burbuja se eleva sobre la tierra

y empieza a abarcarlo todo: el cielo, las estrellas y el espacio,
hasta el rápido y expansivo pensamiento.
Vuelve y escucha de nuevo el sonido.

Súbitamente tu sueño coincide con el sueño
de todos los demás y el resultado es el mundo.
Si escuchases una llamada diferente, ya no sería la llamada
del mundo, de ti, del río o del búho.

Es importante el modo en que estás aquí, el modo en que
escuchas las cosas que suceden, el modo en que respiras.

WILLIAM STAFFORD,
«Ser una persona»

EL PAISAJE SONORO

Son las siete menos cuarto de un amanecer de finales de junio. A través de las ventanas abiertas de par en par se escuchan los reclamos y las respuestas de pájaros que desconozco, trinos, silbidos, gorjeos, y chasquidos que conforman pautas a veces reconocibles y otras no. El aire está poblado de cantos que componen una melodía modulada y caóticamente sincopada que, en ocasiones, se convierte en un clamor siempre novedoso, como una cornucopia de sonidos que derramara por doquier sus notas.

No muy lejos se oye el rumor inequívocamente creciente de una de las principales arterias por las que fluye y refluye el tráfico rodado desde la periferia del nordeste hasta el corazón de la ciudad, y viceversa. A veces se escucha el rugido ocasional de un acelerador, pero lo más habitual es que el impaciente murmullo de las rodadas de los neumáticos se combine con el ronroneo insistente de los motores anunciando que los pájaros no son los únicos que han despertado de su letargo nocturno, sino que también lo ha hecho el mundo de los propósitos y del quehacer humano.

Todo ello contribuye a configurar un rico paisaje

sonoro ocasionalmente puntuado por la agitación que los entrecortados soplos de aire arrancan de las hojas del gigantesco arce noruego que hay detrás de mi casa y el suspiro de las ramas de los abetos que hay frente a mí, al que ahora se agrega el murmullo de las conversaciones de quienes pasean a sus perros por el sendero sin asfaltar que discurre bajo los abetos. A todo ello se suman ahora el breve y distintivo chillido de una sirena, el golpe de un pesado fardo que un camión acaba de descargar en la granja que hay bajo la colina y el intermitente pitido de un vehículo especial dando marcha atrás. Este paisaje sonoro está siempre presente, siempre es el mismo y siempre es diferente mientras discurren los minutos y las horas, pero en todo momento se escucha el trino y algún que otro canto ocasional de los pájaros.

Renuncio a pensar en el origen de todos esos sonidos y me entrego al sonido, me abandono a la escucha, me sumerjo en el sonido puro y en el silencio que separa los distintos estratos sonoros. Ahora que ha desaparecido toda identificación, son simplemente lo que son. Y no es preciso, para escuchar, realizar esfuerzo alguno. Basta con permanecer sentado instante tras instante, aceptando todo lo que emerge en nuestro horizonte sonoro. Tampoco es necesario invitar a los sonidos porque, por más que nuestra mente se halle en otra parte (como, por ejemplo, pensando en su origen, eligiendo unos sonidos y dejando a un lado otros y esbozando opiniones al respecto) y no nos demos cuenta, nuestro paisaje sonoro

siempre está lleno de sonidos.

En los momentos en que nos hallamos sumidos en la escucha, dicho en otras palabras, sólo hay escucha. El paisaje sonoro lo impregna todo. Pero con ello no quiero decir que esté en el mundo, sino que es el mundo, o, dicho más exactamente, que entonces desaparece el mundo. No hay nadie escuchando, ni sonido alguno “fuera de aquí”. No hay pájaros, camiones, aviones ni sirenas; lo único que hay son sonidos y el silencio que los separa. Lo único que hay en el ahora atemporal son sonidos que abocan al siguiente ahora atemporal y la conciencia inmediata de la emergencia, del mantenimiento y de la desaparición de los sonidos tal como son. Pero ése no es un conocimiento derivado del pensamiento, sino de una conciencia más profunda, de una conciencia más intuitiva, de una conciencia que precede a las palabras y los conceptos con que revestimos a nuestro conocimiento, de una conciencia más profunda y esencial… la emergencia, junto al sonido, de la conciencia del sonido tal cual es, antes de que se vea adornado por la mente pensante y evaluado por el proceso de nombrar, por nuestras preferencias y por los juicios impuestos por nuestra mente. Esta conciencia se asemeja a un espejo sonoro que reflejase todos los sonidos que aparecen ante él, sin opinión ni prejuicio alguno, una conciencia abierta y vacía y, en consecuencia, capaz de contener cualquier cosa que se presente.

En ese momento, la inmersión es tan completa que desaparece toda inmersión. El sonido está en todas partes, la conciencia está en todas partes, tanto dentro como fuera del envoltorio corporal, porque ahí ya no existe ningún tipo de frontera. Sólo hay sonido, sólo hay escucha, sólo hay conciencia silenciosa dentro de un inmenso universo sonoro, sólo esto, nada más que esto…

Con ello no quiero decir que los pensamientos no hagan acto de presencia, porque sí que lo hacen, sino tan sólo que su presencia ya no interfiere con la escucha ni la distorsiona. Es como si los pensamientos mismos se transformasen en sonidos cuya emergencia y desaparición se escucha junto a todo lo demás. Pero ya no distraen ni perturban porque, al ser conocidos, tienden a desvanecerse lentamente. La conciencia se asemeja al cielo y al aire. Como el espacio, es infinita y está en todas partes. Es la misma conciencia pura, simple y misteriosa, porque no es algo creado, sino una cualidad inseparable del ser que, en ocasiones, hace acto de presencia y que, como un animal tímido que se acuesta sobre un leño a tomar el sol en un claro del bosque, permanece ahí mientras guardemos silencio y no hagamos movimientos bruscos.

El reloj que tengo ante mí marca las ocho y treinta y tres, pero, por más que hayan transcurrido un número infinito de instantes, el tiempo no ha pasado. Este baño, esta inmersión en un paisaje sonoro que carece de comienzo y de final, y el milagro que supone la escucha,

la atención y la conciencia me renuevan. Me pregunto si hay algún momento en que no podamos acceder a “Esto, nada más”. ¿No podemos acaso escuchar lo que siempre está presente y el atronador silencio que le sirve de trasfondo?

Luego me doy cuenta de que, si no soy lo suficientemente cuidadoso -es decir, si no permanezco asentado en la conciencia a lo largo de todo el día-, quizás no escuche nada más, independientemente de lo que se presente a mi oído, que el ruido incesante generado por mi propio pensamiento.

Nadie puede dejar de advertir, mientras estamos meditando con un grupo de ecologistas en una playa rocosa de la isla Windfall, entre el estrecho de Chatham y los picos coronados de nieve de la isla Baranov que se halla frente a la bahía de Tebenkof, en el parque nacional de Tongass del sudeste de Alas-ka, la contribución que hacen las ballenas jorobadas que van y vienen como lo hace la marea noche y día entre la bahía y el estrecho al paisaje sonoro de este parque natural. El resoplido de su larga, profunda y sonora exhalación nos sumerge de inmediato en el paisaje sonoro primigenio que, desde hace millones de años, ha estado impregnando ininterrumpidamente este rincón del mundo y tal vez escuchemos también, si permanecemos muy atentos, su ocasional inspiración poco antes de

zambullirse en el océano. Con los ojos bien abiertos también puede verse y escucharse, aun a la distancia, la irrupción del géiser de vapor blanco con que acompañan cada una de sus salidas a la superficie y, mientras permanecemos sentados en la playa y con los ojos cerrados, podemos llegar a sentir que, de algún modo, ellas lo saben. Permanecemos un tiempo sumergidos en un mundo silencioso, primordial y plagado de sonidos que, desde hace cinco mil o quince mil años, probablemente no haya experimentado grandes cambios. Los chillidos del águila calva, los graznidos del cuervo y los gritos de las aves que surcan los cielos y sobrevuelan el agua contribuyen al paisaje sonoro, mientras las olas barren la orilla y el viento sopla a través de los viejos abetos de Sitka y de las tsugas occidentales que han soportado inviernos brutales. Aquí estamos, sentados, abiertos a este mundo, a este paisaje sonoro y a sus antiguos recuerdos. ¿O se trata más bien de certezas?

Nuestra perra sabe bien que el paisaje sonoro no se agota en lo que escucha, sino que también incluye cosas que no puede oír. Si, por ejemplo, escucha la apertura o el cierre de la puerta de tela metálica, pero no la oye hacer clic, sabe perfectamente que ha llegado el momento de escapar de casa. Éste es un claro ejemplo de la información que nos transmite un determinado elemento del paisaje sonoro si estamos lo suficientemente abiertos y atentos como para detectar la

ausencia o los cambios de pauta de ciertos sonidos familiares. Es cierto que la música puede complacer nuestros nervios auditivos como sucede, por ejemplo, cuando cantamos en el interior del Taj Mahal, pero el paisaje sonoro no está exclusivamente compuesto de sonidos, sino de todo un universo de sonidos y de silencios, siempre que estamos dispuestos a escuchar… y a nada más que escuchar.

Mientras sigo sentado escucho un sonido semejante al del camión de la basura. Pero hoy no es día de recogida de basura. Quizás -dice mi mente, en un intento de identificarlo- se trate del camión de los barrenderos, pero lo cierto es que no parece desplazarse. Quizás se trate de una taladradora o de un camión que esté ascendiendo una pronunciada rampa, pero el sonido tampoco parece acercarse ni alejarse. Quizás estén trabajando en la parte de arriba de la calle. Puedo permanecer sentado pensando en lo que es, de dónde viene, lo mucho que me gustaría que despareciese o por qué deben hacer tanto ruido a estas horas de la mañana. Quizás debería levantarme y enterarme finalmente de lo que ocurre, de dónde viene y qué es lo hace tanto ruido.

Pero ¿para qué? Ahora mismo, estoy sentado aquí. En mi mano está decidir permanecer tranquilo o inquietarme, pero la decisión parece difícil y remota, un ejercicio de voluntad, una forma de resistirme al sonido

presente que me permite observar el vaivén de mi inquietud.

Detrás de todo este movimiento mental se encuentra el sonido puro. Puedo ser consciente del sonido y ser consciente también de que no sé "lo que es". ¿Puedo simplemente, en este instante, descansar en la conciencia de que no sé y ser también consciente de que no necesito saber cuál es su contenido, porque el sonido ya está presente en este instante? En este mismo instante, las cosas ya son tal como son. ¿Puedo aceptarlas así? A fin de cuentas, si elijo cualquier otra alternativa, acabaré distraído, frustrado e inquieto.

La mente segrega pensamientos… quizás podría aceptarlo mejor si supiera lo que son, quién los genera y durante cuánto tiempo más van a continuar.

También puedo ser consciente del pensamiento en el mismo momento en que emerge. Puedo ver el modo en que la mente pensante trata con desesperación de lograr alguna explicación que resulte relativamente convincente, para estar más seguros, pero ése no es más que un ejercicio superfluo de alquimia que acaba convirtiendo en ruido lo que no era más que sonido. La conciencia se da perfecta cuenta de que todos esos pensamientos, inquietudes, resistencias e intentos de apresar son del todo innecesarios, obstáculos que impiden el logro de la tranquilidad y que, en ocasiones, son más insuperables que el mismo sonido. La tranquilidad reside en la escucha y en la conciencia que

subyace bajo la escucha. Cuando me zambullo en ella, el sonido desaparece por unos instantes para regresar al poco, pero ya no representa ningún obstáculo.

De repente, la mente experimenta un espasmo de incomodidad e insiste en enterarse de lo que ocurre. Entonces se desvanece mi conciencia y, con ella, mi intención. Finalmente, el impulso que me mueve a identificar la fuente del sonido acaba levantando mi cuerpo y asomándolo a la ventana.

Es un gran camión, un ruido, pero no el ruido. ¿Y qué es lo que he ganado con este conocimiento? Absolutamente nada.

Vuelvo a sentarme y me dispongo a escuchar. El impulso a averiguar lo que ocurre crece en la misma medida en que aumenta el ruido. Permanezco ahí, abandonado en mi postura. Al cabo de un rato, el ruido acaba desvaneciéndose en la distancia y vuelvo a escuchar el trino de los pájaros y vuelvo a pensar en otras cosas, aunque ahora se trate de cosas más silenciosas. Cuando me doy cuenta de ello, mi rostro esboza una sonrisa. La respiración va y viene. Sentado aquí, simplemente sentado aquí; un espacio abierto despojado de ideas de sonido y de silencio. Sólo conciencia. Ya no hay ningún tipo de interrupciones. La mente ya no se interrumpe a sí misma. Ahora sólo hay Esto, nada más que Esto.

El sonido regresa, la sonrisa se amplía, perdura un



tiempo y acaba desapareciendo.

EL PAISAJE DEL AIRE

Imagínese sumergido bajo el agua y que puede respirar sin ningún problema.

Trate ahora de moverse.

Mueva lentamente un brazo y la correspondiente mano. ¿Puede "sentir" la corriente de "agua" fluyendo entre sus dedos, desplazándose por el dorso de su mano y de su brazo? Advierta que su movimiento se torna más fluido, como si su brazo y su mano cobrasen repentinamente una nueva vida, desplazándose y ondulando a su aire y proporcionándole una mayor libertad de movimientos. Esos movimientos lentos y elegantes se tornan más fluidos si nos imaginamos -y, en consecuencia, nos sentimos- sumidos en un fluido.

¿Se da cuenta, en el caso de que lo esté haciendo ahora, de la gracia que empieza a impregnar sus movimientos? ¿No le parece curioso que todo ello ocurra sin necesidad de realizar esfuerzo alguno? Zambúllase en esa sensación y deje que el resto de su cuerpo participe también del movimiento, hasta que se convierta en una especie de alga marina ondulando en el lecho del mar cerca de la playa. Póngase en pie, en el caso de que esté sentado, y permita que todo su cuerpo,

incluidos sus brazos, sus piernas, su torso y su cabeza, participen de ese movimiento y sienta cómo, al moverse, la corriente acaricia su cuerpo.

Lo cierto es que nosotros vivimos en el fondo de un océano, de un océano de aire. Deje a un lado la imagen del agua y pregúntese si realmente puede sentir con su piel ese océano mientras desplaza sus brazos y manos tan lentamente como antes, sintiendo la corriente de aire en torno a sus manos y a través de sus dedos y dejándose acariciar por las sensaciones que experimente, sean las que sean. Si conecta con su cuerpo y cobra conciencia de él como una totalidad, dejando que se mueva a su propio ritmo, no tardará en advertir que la sensación del movimiento de su cuerpo se convierte asombrosa e instantáneamente en una especie de tai-chi... moviéndose en la quietud, en el océano de la conciencia, moviéndose en el seno de un océano de aire.

Deje ahora de moverse y sienta el aire por la superficie de todo su cuerpo, pero no persiga ninguna sensación concreta, deje que las sensaciones vengan solas como si, con su piel, estuviera escuchando el sonido del aire. No pretenda alcanzar, conseguir ni sentir nada especial porque, después de todo, usted ya está en contacto, tanto interno como externo, con el aire.

Dese cuenta de que, sin necesidad de hacer nada especial, se halla ya inmerso en ese fluido, sienta cómo el océano de aire acaricia su piel y cómo -aunque apenas se mueva o permanezca absolutamente quieto- le

envuelve y le abraza. Sienta cómo el aire entra en su cuerpo, sin necesidad de hacer el menor esfuerzo de voluntad, a través de sus fosas nasales o de su boca. Sienta cómo penetra en sus pulmones e imagine por un momento el modo en que las diminutas moléculas de oxígeno llegan hasta sus alveolos pulmonares, donde se ven mágicamente atrapadas por la corriente sanguínea convirtiendo a las relativamente enormes (aunque todavía minúsculas) moléculas de hemoglobina en los brillantes glóbulos rojos que, a cada contracción del ventrículo izquierdo, transportan la esencia del aire a los trillones de células que configuran el complejo universo de su cuerpo que, sin ese nutriente esencial, no tardaría en morir. Esa reflexión puede ayudarle a hacer una pausa que le permita darse cuenta de su respiración y ubicarse conscientemente en el paisaje del aire.

Yo estoy enamorado del aire y esto es algo que recuerdo y olvido cada vez que inspiro y espiro, respectivamente, hasta que el aire mismo vuelve a re-componerme y re-encarnarme.

No es difícil enamorarse del aire. La leve brisa matutina del verano refresca mis hombros desnudos cuando me siento a respirar en silencio, con los ojos cerrados o con los ojos abiertos. Mi piel parece vivificarse cuando siente el aire que la rodea. Bañarme en la corriente de aire de la habitación, absorbiendo su humedad y su frescor, me renueva y me despierta. La humedad de una noche veraniega habla con su propia

voz a la piel y a la nariz, como también lo hace el movimiento de la brisa marina en el rostro, el bálsamo del aire invernal y el mordisco del viento de enero que parece congelar la piel.

Las cosas no siempre fueron así porque, durante la mayor parte de mi vida, el aire no fue más que aire, algo de lo que no me daba mucha cuenta y que, en consecuencia, valoraba todavía menos. Poco a poco, sin embargo, he ido cobrando conciencia de que el mismo aire de siempre es un auténtico regalo. ¡Qué gran regalo sentir lo que ya se nos ofrece y experimentar que continuamente estamos abrazados, alimentados y en contacto continuo con el espíritu de Ariel, el genio del aire! Nosotros respiramos y somos respirados y estamos, como las imágenes de los cuadros de Chagall, sumidos en el aire, vivimos en él y vivimos también de él.

Resulta difícil no advertir, cuando me relaciono de manera afectuosa, íntima y continua -es decir, de un modo cada vez más atento- con el aire, que el paisaje aéreo está en constante movimiento. En un determinado momento se mueve y, al instante siguiente, vuelve a quedarse quieto. De este modo me llama, me despierta y me mantiene sobre mis pies. Ahora hace calor y, un poco después, hace frío. Sus diversos personajes aparecen a horas diferentes y en diferentes estaciones. El dulce frescor del otoño, el tonificante frescor del invierno y el día ocasionalmente caluroso que se empeña en ser verano evoca, en mitad de la nieve y del hielo, recuerdos

que proporcionan al aire su propio y único marchamo de sensaciones y olores.

Cuando le prestamos atención, no tardamos en entender por qué las antiguas civilizaciones lo elevaron y reverenciaron como un elemento primordial. ¡El aire! ¡El aire! Cuando los contemplo, me doy cuenta de que los abetos cimbrean al son del aire, ejecutando su propio tai-chi y asimismo advierto que el mismo aire que los comba también acaricia mi espalda, mis hombros y mi cuello. Todos nos hallamos mecidos por la misma ola, todos ejecutamos, cada uno a su modo, la misma danza que nos trasciende y en la que también participa toda planta y todo animal de este planeta en un vaivén cósmico que integra todos estos reinos, un movimiento en el que el aire se recicla y revitaliza y, en el proceso, también nos recicla y nos revitaliza a nosotros.

Este intercambio dinámico sostiene -¡oh maravilla de las maravillas!-la delgada y vulnerable capa invisible de atmósfera que envuelve y abraza nuestro hogar en la inconcebible inmensidad del vacío que llamamos espacio, casi completamente vacío, casi nada.

Y eso, desde nuestra perspectiva como criaturas vivas, es todo… porque, sin el aire, no tardaríamos en volver a ser nada.

*

Tú, que no eres más que aire, has sentido su dolor.

EL PAISAJE DEL TACTO

Pero el aire, por más que nos hallemos continuamente en contacto con él, no es lo único que nos toca. Nuestro cuerpo está en contacto con la silla en la que nos sentamos, con el suelo que nos sostiene cuando permanecemos de pie, con la superficie sobre la que descansamos cuando estamos acostados, con la ropa que roza nuestra piel, con la herramienta que sostenemos en nuestras manos y con cada una de las miles de cosas que asimos, levantamos, movemos, damos o recibimos. Y, por encima de todo, estamos en contacto con los demás de formas muy diversas, a veces automáticas y otras descuidadas, románticas, amorosas, agresivas, insensibles o enojadas. La calidad del contacto que nos brindan nos hace sentir amados, aceptados y valorados o, por el contrario, ignorados, no respetados o agredidos. Establecemos contacto con los demás a través de apretones de manos, palmeándoles la espalda, cogiéndoles del hombro o mediante el abrazo, el beso, las caricias, el baile, el masaje y, con mucha frecuencia, el juego (donde el contacto se atiene a un conjunto de reglas diferentes a las que rigen el código de interacción social normal) y también placándoles, golpeándoles o

dándoles codazos, empujones y hasta patadas. Y hay ocasiones -ajenas, en este caso, al juego- en las que podemos tocar o ser tocados por los demás de un modo descortés, amenazador. Naturalmente, para proteger los derechos básicos de seguridad y soberanía corporal del individuo, las leyes de nuestra sociedad regulan cada vez más este tipo de contacto.

Independientemente, sin embargo, del modo en que toquemos y de lo que toquemos e independientemente también de que se trate de algo animado o inanimado, plantas, animales, seres humanos, desconocidos, clientes, colegas, amigos, hijos, padres o amantes, podemos tocar a los demás de manera atenta o de manera descuidada. La conciencia nos permite saber, en todo momento, cómo nos sentimos cuando nos tocan y las sensaciones que nos provoca el hecho de tocar o ser tocados. Éste es el horizonte perceptual del sentido del tacto, el campo sensorial de contacto somático directo y recíproco que mantenemos con el mundo y que podemos experimentar, tanto de manera superficial como profunda, con cualquier centímetro cuadrado de nuestro cuerpo.

Cuando me siento con las piernas cruzadas en el suelo de mi despacho, me doy cuenta de inmediato de la sensación de contacto de las nalgas con el zafu (cojín de meditación), de la parte exterior de las piernas, desde las rodillas hasta los tobillos y de los pies con las plantas hacia arriba, plegadas una sobre otra, descansando sobre

el zabutón (cojín compuesto de hojas de algodón forradas de tela sobre el que se coloca el zafu) que les sirve de almohada. También me doy cuenta de las sensaciones de contacto que provienen de la parte superior de los pies, que también están en contacto con el cojín. Éstas son las únicas partes de mi cuerpo que mantienen ahora contacto con lo que me sostiene y compensa el efecto de la gravedad que empuja a todo mi cuerpo hacia el suelo, completamente equilibrado por el reposo implícito en la misma postura.

La sensación predominante es una pesadez en la parte baja de las nalgas que se extiende levemente hacia la parte superior y posterior de los muslos y amortigua en el zafu bien relleno el peso de la parte superior del cuerpo. La pelvis se halla un poco inclinada hacia delante, mientras la columna lumbar se curva, en consecuencia, en lordosis hacia el abdomen para que la máxima presión descanse en la zona de los isquiones que hay bajo el glúteo máximo. También siento más tensa la zona de la rodilla izquierda que de la derecha, mientras la pierna, el pie y el talón izquierdo están más cerca del perineo que la derecha, que está un poco más lejos. Esa sensación me indica que la rodilla está algo congestionada. También experimento muchas más sensaciones de hormigueo y una pulsación, casi palpitante, en esta rodilla que en la otra y el suave contacto del zabutón con el borde exterior de las piernas y el comienzo del dorso de los pies. Algunas de las

sensaciones de las piernas y las nalgas se derivan del contacto de la parte inferior de mi cuerpo sentado. Otras, como las de la rodilla por ejemplo, no están ligadas al contacto físico y tan sólo tienen que ver con la conciencia que el cuerpo tiene de sí mismo y de la relación existente entre las distintas zonas corporales y el espacio que ocupan, lo que forma parte de la experiencia sensorial de la propiocepción, un término que se deriva del latín propius, que significa “uno mismo”.

El resto de mi cuerpo sólo está en contacto con el aire que le rodea, exceptuando la sensación de las yemas de los dedos apoyados en las teclas y el contacto del pulpejo en el reposamanos del ordenador portátil mientras escribo en la mesilla que me sirve de escritorio. Las sensaciones procedentes de la parte inferior de las manos son el calor (desprendido por el ordenador), la suavidad y la dureza del plástico sobre el que descansan. También siento la pesadez en esa parte inferior de las manos, que sostienen el peso de los brazos, mientras que los dedos, flexionados en su posición habitual sobre el teclado, parecen ligeros, vivos energéticos y pulsantes.

Obviamente, el tacto no está separado del resto de los sentidos, de modo que, mientras estoy sentado, también soy consciente del paisaje sonoro que llena el aire que baña mi piel y entra en mis pulmones a cada contracción de mi diafragma y de mi abdomen. Y eso también me toca, aunque de un modo ligeramente diferente al

contacto somatosensorial directo que caracteriza al mundo táctil. Se trata de algo menos palpable, más incorpóreo, hasta que me doy cuenta de que no son sólo mis oídos, sino mi cuerpo entero, el que absorbe el sonido, y que cuanta más atención presto, más intensa siento la vibración física de los sonidos que, en ocasiones, llega hasta los mismos huesos.

También advierto lo que continuamente se presenta ante mis ojos, lo que solemos denominar paisaje visual, la pantalla en la que aparecen todas estas palabras -una experiencia que sólo treinta años atrás, en la era de la máquina de escribir eléctrica, hubiera sido considerada como una escena de ciencia ficción- y, más allá del monitor, la habitación y la luz del sol de la mañana que entra a raudales, través de las ventanas iluminando unas cuantas superficies verticales que hay a mi derecha, como la parte posterior del respaldo de la silla del escritorio, un poco del escritorio, un libro rojo de hojas sueltas apoyado verticalmente junto a la impresora, generando lo que bien podríamos calificar como una caligrafía solar -las sombras reflejadas de unas hojas del arce- que mágicamente se proyectan sobre el tablero vertical del estante que soporta la impresora. Cuando, al cabo de pocos minutos, echo un nuevo vistazo, el paisaje ha cambiado por completo, el reflejo del escritorio ha desaparecido y la caligrafía formada por la sombra de las hojas de arce aparece bajo una perspectiva un poco diferente en la que las hojas y los tallos parecen más

definidos y más planos.

En su libro sobre el tacto, Ashley Montagu señaló que la palabra "tacto" tiene la peculiaridad de tener la entrada más larga del Diccionario inglés de Oxford, lo que significa que todavía es más extensa que la entrada correspondiente a la palabra "amor". Pero esto, si nos detenemos a pensar un poco en ello, no es tan extraño como a primera vista parece. ¿Dónde estaría, a fin de cuentas, el amor si el tacto no existiera? El tacto es fundamental para la vida (aunque, en clase de biología del instituto, cuando contemplábamos células y pequeños animales al microscopio, el nombre frío y clínico con el que se conocía esta propiedad fisiológica era el de "irritabilidad"). Nosotros nos hallamos inmersos en el mundo y lo conocemos a través de todos los sentidos, pero el más fundamental, el menos especializado y el más global de todos ellos es el tacto, que transpira a través de la membrana de piel que nos contiene, define nuestro cuerpo y diferencia el medio interior del exterior, el mundo que se extiende más allá de sus fronteras. Nuestro desarrollo corporal antes de nacer tiene lugar dentro del entorno vivo de otro cuerpo, dentro de otras membranas, que también nos contienen y con las que nos hallamos relativamente confundidos. En tal caso todavía no somos cuerpos separados y, de algún modo, seguimos siendo un solo cuerpo.

El contacto amoroso nos nutre y sostiene antes y después del nacimiento. Durante la lactancia, los bebés

buscan a tientas el pezón del que no están mamando y se agarran a él, tocando uno con los labios y el otro con sus diminutos y perfectos dedos, cerrando así un círculo continuo de amor y nutrición que alienta el contacto y el soporte más allá de la leche materna. Cuando se llevan en brazos, los niños se sienten sostenidos y, en consecuencia, tocados, en contacto con el cuerpo de sus padres y cuidadores y, cuando se acuestan en la cama de sus padres, a menudo mantienen un contacto físico con ellos mientras duermen arrebujados las mismas sábanas calientes y amorosas.

El lenguaje habla de estar desconectados, de perder el contacto, de sentirnos emocionalmente "tocados" (cuando algo ha conmovido nuestro corazón) y de estar un tanto "tocados" (cuando se nos quiere decir que estamos un poco locos). También se habla de dejar intacta la comida, de tocar un tema, de añadir un toque de sal, de dar un toque de atención, de no tocar nada, de dar un toque de distinción, de que las campanas tocan a diana o a rebato, de retocar los arañazos de nuestro coche, de dar el último toque a un arreglo floral, de dar el toque maestro y de mantener el contacto con alguien.

Desde una perspectiva neurológica, el sentido del tacto abarca varios sentidos diferentes como si de uno solo se tratara. Esto es, precisamente, lo que ocurre al sentir la presión del contacto, al sentir su temperatura, al sentir un contacto tan fuerte o tan amoroso que nos provocan dolor y placer, respectivamente.

Pero otra dimensión del sentido del tacto tiene que ver con nuestra capacidad para sentir internamente el cuerpo y saber, por ejemplo, dónde están nuestras manos sin necesidad de moverlas ni de mirarlas, o dónde se halla nuestro cuerpo en un determinado momento. Como ya hemos dicho, esta capacidad sensorial que todos tenemos se llama propiocepción, el sentido que nos permite saber dónde se encuentra espacialmente nuestro cuerpo, orientarlo dentro del campo corporal y sentir sus movimientos e intenciones.[1] La propiocepción es tan esencial que casi nunca le concedemos el estatus que merece. La damos completamente por sentada pero, como veremos en la quinta parte, las lesiones nerviosas que provocan la pérdida de la propiocepción resultan, en última instancia, catastróficas. En tal caso, uno ya no sabe ni siente que es, por así decirlo, un residente del cuerpo, habitando un universo de actividad voluntaria e intencional que puede moverse en el mundo. En tal caso, las manos y las piernas dejan de ser propias y se convierten en objetos extraños e inútiles que ya no pueden moverse de la manera habitual y se corta toda conexión con ellos y con la totalidad de nuestro cuerpo. Ésa es la desconexión última. Pero, felizmente, se trata de una condición muy inusual.

Pero aunque se trate de una condición muy extraña, es muy habitual ignorar la propiocepción y estar funcionalmente desconectados de ella. Son muchas, por fortuna, en este caso, las cosas que podemos hacer para

recuperar esta dimensión milagrosa de la experiencia vívida e instantánea que siempre se halla presente y mucho más cercana, por cierto, de lo que creemos. Lo único que nos mantiene desconectados es ignorar que siempre estamos conectados. Cuando abandonamos la ignorancia, recuperamos al instante la conexión con los sentidos, porque siempre estamos conectados con ellos. Ésa es su naturaleza, lo único que tenemos que hacer es despertar a ella.

*

Hoy ha vuelto a llover después de mucho tiempo sin hacerlo.
Bajo la arboleda, recoleta y limpia, hace frío
y la humedad se alía con la gravedad
para arrojar ramas y hojas al suelo,

donde acabarán desapareciendo,
aunque sólo a nuestros ojos.
Las raíces de los robles recibirán entonces su ración,
y también los hilillos blancos de las hierbas y el cojín de musgo.
Unas cuantas gotas, redondas como perlas,
entrarán entonces en la topera,

y otras tantas piedrecitas, sepultadas por miles de años,
se sentirán finalmente tocadas.

MARY OLIVER,



«Morando en la felicidad»

EN CONTACTO CON LA PIEL

La piel es el más importante de todos nuestros sentidos. Alguien calculó que la superficie de la piel extendida de un adulto mide aproximadamente 1,8 metros cuadrados y pesa unos 4 kilos. Por ello tendemos a considerar a la piel como el órgano del tacto aunque también podríamos afirmar, en un sentido lato, como ya hemos dicho, que el mundo nos toca a través de todos los demás órganos sensoriales más especializados.

Lo que la palabra "tacto" evoca en nosotros está íntimamente ligado a la piel. Y algo semejante sucede también con la palabra "sentir," porque el contacto "físico" que nos permite sentir tiene lugar a través de la piel y es ahí también donde resulta más patente la reciprocidad bidireccional de nuestro contacto con el mundo. Es imposible tocar sin ser también tocados, ya que no podemos tocar nada sin que eso, simultáneamente, también nos toque. Cuando caminamos descalzos, las plantas de nuestros pies besan la tierra a cada paso y ésta, a su vez, nos devuelve su beso y lo sentimos. Y por más que, cuando estamos "desconectados," no lleguemos a sentirlo, el contacto es innegable. Ya sabemos que, cuando nuestra mente está

ocupada y atrapada en cavilaciones, en la corriente de los pensamientos y emociones y en las preocupaciones habituales sobre nosotros mismos, estamos desconectados de la experiencia directa del momento presente.

También sabemos que la piel está íntimamente ligada a las emociones. No en vano, si las dejamos, las cosas pueden meterse “bajo nuestra piel” y enrojecer de vergüenza, quedarnos lívidos de miedo, palidecer de tristeza, enrojecer de ira y ponernos verdes de envidia.

Por éstas y muchas otras razones la piel es un excelente objeto de meditación. Si cobramos conciencia de nuestra piel, no tardaremos en sentir el aire que rodea nuestro cuerpo, quizás por vez primera de manera consciente. Quizás, al comienzo, pueda ser más sencillo sentir el roce del aire en nuestra piel y nuestra piel en contacto con el aire cuando sopla la brisa pero, con la suficiente práctica, el hecho de prestar atención al envoltorio de piel que recubre nuestro cuerpo puede permitirnos sentir el aire en cualquier momento, aun en ausencia de la menor brisa. La piel respira y, si prestamos la adecuada atención, podemos sentir o imaginar la respiración a través de esa membrana que separa nuestra carne del resto de la biosfera. Nuestra conciencia puede envolver la piel como un guante nuestra mano e impregnar la piel como el agua una esponja. Cuando nos damos cuenta de las sensaciones cutáneas, sentimos que nuestra mente está habitando nuestra piel. La mente y la piel sólo están separadas

cuando dormimos, hasta el punto de que bien podríamos decir, con bastante exactitud, que la piel es un aspecto de nuestra mente.

Esto no es tan inverosímil como puede parecer porque, como luego veremos, hay diferentes mapas corporales en el cerebro, uno de los cuales es conocido con el nombre del homúnculo sensorial. Las diferentes regiones representadas en el homúnculo sensorial se corresponden con las características de la superficie de la piel pero, en el homúnculo sensorial, el tamaño de las manos, los pies y los labios es mucho más grande que el de otras ubicaciones de la piel, lo que se explica por la elevada concentración de terminaciones nerviosas sensoriales en estas regiones concretas, refinados elementos sensoriales que se hallan debajo de la delgada membrana que es nuestra piel y el tejido subyacente. Por ello, cuando prestamos una atención deliberada a nuestras manos, a nuestros pies o a nuestros labios, sentimos una amplia panoplia de sensaciones procedentes de esos lugares.

La piel es, en sí misma, todo un universo sensorial y, en consecuencia, jamás está, aunque nos parezca no estar tocando nada, desprovista de sensaciones. Se trata de una interfaz, de una superficie de contacto, tiene su propio tono sensorial y, en consecuencia, siempre está en contacto con algo. ¿Pero lo estamos también nosotros? ¿Estamos realmente en contacto con nuestra piel?

La gran inervación de las neuronas motoras de las

manos, de los pies y de los labios explica que tengamos muchas más sensaciones de esas regiones que del resto de cuerpo. Me atrevería a decir que las funciones sensoriales y motoras se hallan estrechamente unidas. Si siente sus manos simultáneamente desde dentro y desde fuera a través de la piel, descubrirá una belleza de forma y de función que, en modo alguno, desmerece a ninguna de las manos esculpidas en mármol por Miguel Ángel. Nosotros honramos el arte y la estética que "da vida a la piedra" porque, en parte, nos vuelve a conectar con nuestra belleza intrínseca, una belleza que trasciende la edad, y todo lo que nos ha sucedido que, de un modo u otro, esté inscrito en nuestro cuerpo… nos toca. Esto nos recuerda que son nuestras milagrosas manos, que por lo general conocemos poco y que tan mecánicamente usamos, con las que irónicamente podemos llegar a estar muy desconectados. Percibir tan palpablemente la vida en el mármol nos vivifica y nos resucita tanto metafórica como literalmente. Éste es otro de los beneficios de la inevitable reciprocidad que se halla inmersa en el sentir y que, en este caso, ocurre en la interfaz en la que ocurren los intercambios entre el mundo interior y el mundo exterior a través de las robustas pero delicadas membranas superficiales de la piel, los dedos, los pulgares, las palmas y el milagro de las manos.

*

Eres más bella que ninguna,

pero tu cuerpo tenía un defecto,
tus manos pequeñas no eran bellas,
y temo que correrás
a hundirlas hasta la muñeca
en este rebosante lago misterioso,
donde quienes obedecen la ley sagrada
las hunden y son perfectos.
¡Oh, no dejes que cambien
las manos que he besado,
por el amor al pasado!

W. B. Yeats,
«Los sueños destrozados»

EL PAISAJE OLFATIVO

Mientras estoy sentado en el porche de una casa de Cape Cod, el aire salobre de mediados de agosto me trae recuerdos familiares del cercano océano. Pero, por más inequívocamente familiarizado que esté con esa fragancia, su complejidad y delicadeza se me antojan completamente indescriptibles. Cada vez que regreso a ese lugar, sé que estoy acercándome y ya no falta mucho para llegar por la peculiar combinación de efluvios procedentes de la tierra y del mar. Esta mañana, el aire está saturado de humedad, pero no siento su caricia en la piel, sino que la huelo, sobre todo cuanto más focalizo mi atención en el olfato. El aire porta consigo el débil olor de las algas marinas y el aroma de la arena mojada, de la zostera, de las plantas y de toda la vida animal de las playas y charcas que la marea deja al retirarse en la zona costera que casi me rodea por los cuatro costados. También me llega el olor de la tierra húmeda de las marismas y de los bosques de sasafrás, las ocasionales ráfagas de aromas que el calor del sol de media mañana arranca de las hydrangeas del jardín y del césped sin cortar, el inconfundible efluvio de la descomposición de las hojas caídas de los cedros y el apagado olor del

estucado todavía húmedo de una casa que está en construcción.

¿Se ha dado cuenta de que sólo puedo describir los olores y el modo en que percibo este paisaje de un modo analógico, es decir, enumerando objetos y esperando que despierten en usted algo que pueda ayudarle a evocar lugares y épocas en que tuvo experiencias similares y pueda recordar así el aroma que caracteriza todas esas fragancias? La esencia de este paisaje olfativo es demasiado compleja, rica y única como para poder embotellarla. Siempre es la misma y, sin embargo, siempre es diferente y, en consecuencia, no puede ser contenida, conservada mi transmitida. Es cierto que puedo señalarle las posibles fuentes, pero me resulta imposible transmitirle la experiencia real. Para conocerla de verdad, usted debería oler por sí mismo y, aun en tal caso, tropezaríamos con tantos obstáculos al tratar de hablar de ella que quizás sea mejor no intentarlo siquiera. Tal vez fuese mejor, en lugar de pretender representar la experiencia, guardar silencio al respecto. Pero, para ello, deberíamos refrenar nuestra tendencia a hablar indiscriminadamente, tanto con nosotros mismos como con los demás, de cualquier experiencia, una tendencia que, con demasiada frecuencia, nos lleva a sacrificar la inefable riqueza contenida en la experiencia del silencio.

Los olores nos abren a un mundo al que sólo podemos acceder mediante nuestro sentido más fino. El olfato

puede detectar niveles infinitesimales de compuestos aromáticos que, en ocasiones, no superan las pocas partes por trillón. El olor es fundamentalmente, como sucede con el sabor, un sentido molecular y la relación anatómica y funcional que existe entre ambos es tan íntima que cuando aquél se bloquea resulta difícil saborear cualquier cosa.

La fuente de la experiencia olfativa reside en las moléculas que se hallan suspendidas en el aire, excepto en el caso de aquellos olores que generamos exclusivamente a través de la memoria cuando, de algún modo, logramos excitar el cerebro olfativo y recreamos una experiencia proustiana tan vívida como la original. Por más que, comparada con la mayoría de los animales, nuestra capacidad olfativa sea muy limitada, nunca deja de ser cierto que “no hay nada tan memorable como un olor”. Cuando un olor nos resulta especialmente agradable o desagradable, la atracción o el rechazo pueden ser instantáneos, reflejos y cuasi animales. Lo que algunos califican de primitivo -aunque, en mi opinión, no tiene nada de primitivo- imperativo biológico de acercamiento y evitación se sirve del mundo de los olores y desata nuestra respuesta refleja. Ciertamente, los compuestos conocidos como feromonas nos relacionan con los demás, nos ayudan a relacionarnos con ellos y, como sucede en el caso de otras especies, participan muy directamente en la coreografía de las danzas sociales y sexuales en las que

nos hallamos involucrados y en las decisiones que tomamos para elegir a la persona con quien combinar nuestros genes y transmitirlos a las generaciones futuras. No es de extrañar que la búsqueda de esencias químicamente atractivas de fácil producción y comercialización haya acabado convirtiéndose en el santo grial de los laboratorios de las empresas que se dedican a la perfumería.

La mayor parte de los olores no nos resultan especialmente agradables ni desagradables y, en consecuencia, los olvidamos con bastante facilidad. Los olores fuertes, por su parte, no tardan en saturar el sentido del olfato. Basta con unos pocos momentos de inmersión en ellos para que no podamos oler nada, ni siquiera humos nocivos. El olfato es un instrumento muy fino pero, cuando se ve desbordado, se fatiga fácilmente, hasta el punto de que, en ocasiones, nos resulta imposible oler lo que estamos comiendo.

El aire también es, en este caso, mediador entre la fuente emisora y el receptor. Como bien saben nuestros perros y, a menudo, mucho antes de que lleguemos a detectarlos, el aire no sólo va cargado de sonidos ya que, por sus senderos, viajan también los olores, los perfumes, los aromas, las fragancias, los efluvios y los hedores. El universo olfativo de los perros es mucho más rico que el nuestro. El suyo es un universo fundamentalmente definido por los olores que les proporciona una gran cantidad de información

interesante sobre otros perros, personas y lugares, cuyas historias e itinerarios no parecen tener mucho problema en inferir. La superficie del epitelio olfativo y la concentración de receptores odoríferos por centímetro cuadrado de la nariz de un perro (el lugar en que se asienta el sentido del olfato) pueden llegar a ser hasta diecisiete y cien veces superiores, respectivamente, a las nuestras. La corteza olfativa de las ratas y de las musarañas, por su parte, ocupa gran parte de su corteza cerebral, mientras que, en el caso del ser humano, esa proporción es minúscula. Paralelamente, sin embargo, la proporción de corteza cerebral de las musarañas y los perros que se ocupa de las funciones sensoriales y motoras es muy inferior a la nuestra, lo que posibilita nuestro superior funcionamiento cognitivo y creativo.

A veces creo que el objetivo fundamental de los paseos que doy con mi perra consiste en darle el tiempo necesario para explorar el mundo a través de su nariz. Cada lugar representa para ella una especie de tablero lleno de mensajes y anotaciones anunciándole qué otros habitantes del barrio, cánidos o no, han pasado por ahí. Hay lugares que parecen invitarla, por razones desconocidas para mis sentidos, a echarse panza arriba sobre la hierba alta en verano con la cabeza hacia un lado o a responder, en invierno, a los perfumes y texturas concretas de la nieve recién caída que reactiva sus genes de husky siberiana plateada. En esas ocasiones, hinca su hocico en la nieve y parece adentrarse en un

mundo que me resulta ajeno y al que yo no tengo acceso. Supongo que, sin oler, su cerebro y su alma acabarían marchitándose, por falta del alimento que diariamente -si no de hora en hora o incluso de momento a momento-, necesita su yo perruno. Ella debe estar libre para ir dondequiera la lleve su nariz, algo que resulta ciertamente problemático en un mundo dominado por los seres humanos. En este sentido -y en muchos otros- ella es para mí una auténtica maestra de meditación hasta el punto de que, en ocasiones, no sé muy bien si soy yo quien la lleva a pasear o es ella la que me lleva a mí, lo que me ayuda a silenciar mi cabeza, salir del tiempo y adentrarme en un mundo más que humano.

Las personas, los países, las ciudades, los pueblos, los edificios, las casas, el campo y el paisaje marítimo tienen su aroma peculiar. Jamás olvidaré el olor del primer soplo de aire que recibí al llegar a Nueva Delhi y lo mismo sucede con muchos lugares y estaciones, siempre y cuando no nos dediquemos compulsivamente a limpiarlos o a ocultarlos. Los olores nos hablan de muchas cosas, evocan muchos sentimientos y emociones que van muy más allá de la nostalgia y del mero recuerdo. Los olores y las fragancias pueden desencadenar muy rápidamente la tristeza o el éxtasis... y también pueden despertarnos, invitándonos a sumirnos completamente en el presente y a disfrutar de los olores y de las fragancias que nos ofrece el momento presente.

Llamó a mi corazón, un claro día,

con un perfume de jazmín, el viento.

“A cambio de este aroma,

todo el aroma de tus rosas quiero...”

ANTONIO MACHADO

Quizás no sea tan extraño que Machado sintiera con tanta claridad la estrecha relación que hay entre los aromas que porta el viento y las fragancias que dimanan de nuestra alma. ¿Realmente creen que se trata de cosas separadas?

EL PAISAJE GUSTATIVO

Me ha parecido que, para transmitir una idea del paisaje gustativo, podría comerme una almendra y tratar de describir la experiencia. Para ello he usado una almendra de la granola que preparé la semana pasada con aceite de oliva, jarabe de arce, avena y semillas de sésamo y de girasol, Todo ello lo aderecé con un poco de canela y un puñado de sal. En cuanto me pongo la almendra en la boca, me sorprende su tamaño. Siento la superficie blanda que la recubre y, súbitamente, advierto que se ha dividido en dos mitades, rugosa por un lado y lisa por el otro. Apenas la muerdo, descubro que es muy crujiente y, cuando empiezo a masticarla lentamente, su textura no tarda en convertirse en algo que tiene la consistencia de la harina de maíz. Me sorprende la rapidez -mucho mayor que lo que hubiera imaginado- con la que el sabor inunda la boca, alcanza la cúspide y acaba desapareciendo. Entonces me trago los restos y me dispongo a continuar el ejercicio con otra almendra.

La mastico muy despacio, saboreándola y degustándola. ¡Mmmm! ¿Cómo podría describir todo lo que, en este mismo instante, conforma el paisaje gustativo que se despliega en mi boca?

Su sabor es dulce, pero se trata de una dulzura muy leve. No tengo la menor duda de que, si alguien la hubiera colocado en mi boca después de vendarme los ojos, no habría tardado en descubrir que se trataba de una almendra. De lo que no estoy tan seguro es de si habría podido discernir que se trataba de una almendra condimentada con otros sabores. De hecho, ni siquiera puedo afirmar que registre claramente el sabor de la canela, aunque su presencia probablemente explique por qué esta almendra tiene este sabor tan peculiar. Y lo mismo, obviamente, podría decir con respecto al jarabe de arce, el aceite y el resto de los ingredientes. Aunque no resulte nada sencillo describir su sabor -¿podríamos decir, a fin de cuentas, a qué sabe la canela sin usar el término "canela"?-, siempre es posible, si nos demoramos silenciosamente en ello, familiarizarnos con ese sabor que, obviamente, sería muy distinto si se tratase de una sencilla almendra que no formase parte de una granola condimentada con esmero y cariño.

Anoche fuimos a cenar a un restaurante local y pedí bacalao con curry verde al cilantro y arroz jazmín. El chef tenía que saber muy bien lo que hacía para que cada bocado, que mezclaba perfectamente texturas y sabores, transmitiese al cliente, como lo hacía, toda una supernova de sutilezas. Bien podría decir sin temor a exagerar que el pescado, tan bien cocinado que se derretía en la boca, combinado con el arroz y un poco de

salsa, invitaba a hacer una pausa silenciosa en la que toda la atención se centraba naturalmente en lo que estaba ocurriendo en las papilas gustativas. Mi primer bocado se vio seguido de una exclamación de deleite, fundamentalmente contenida para no molestar a mi esposa Myla, que había pedido algo diferente. Cada bocado dejaba tras de sí el regusto de una mezcla explosiva -que también me resulta indescriptible- que combinaba de manera exquisita el aroma de la leche de coco sazonada con una pizca de pimienta. Supongo que es precisamente por ello que degustamos ese tipo de comidas que jamás podríamos saborear y que, por más que leyéramos al respecto y más dotado que fuese el narrador, jamás saciarían nuestro apetito.

Cuando prestamos toda nuestra atención a lo que estamos comiendo, aun el más sencillo de los bocados nos permite adentrarnos en un universo de experiencias sensoriales. Por ello, si estamos lo bastante despiertos, un bocado de manzana, de plátano, de pan, de queso o de lo cualquier otra cosa encierra todo un universo de sabores. Quizás ése sea el motivo por el cual, aun la más sobria de las comidas, como los guisantes o las sardinas en lata, es más sabrosa, en mi opinión, cuando estamos de viaje o en un camping, es decir, fuera del marco de referencia desde el que habitualmente experimentamos el mundo.

Éste es el motivo por el que la primera propuesta que solemos hacer a quienes se acercan a la Stress Reduction

Clinic es la de que degusten atentamente una pasa. Comer disipa todas las ideas que podamos albergar al respecto y ubica de inmediato la meditación en el reino de lo ordinario, de la rutina cotidiana, en un mundo que, si bien nos resulta muy conocido, tenemos entonces la oportunidad de explorar en detalle. La propuesta de degustar muy despacio una pasa es un pretexto que nos invita, más allá de las palabras y los conceptos, a ser naturalmente -y sin esfuerzo alguno- más conscientes. Pero esta propuesta sólo es inusual debido a nuestro inveterado hábito de comer de manera automática e inconsciente. De este modo, la propuesta de saborear una pasa, deja a un lado por un momento las palabras y los pensamientos y despierta de inmediato la atención al momento presente para degustar y conocer íntimamente el universo gustativo que se despliega en las papilas gustativas.

Supongo, regresando al bacalao al curry verde, que el chef tendría algo interesante y revelador que decir sobre sus creaciones. Saborear cada bocado de ese delicioso plato se asemejó a degustar un Burdeos de doscientos años de antigüedad que costase centenares de dólares. Esto es algo que cualquiera puede disfrutar pero, como ya he señalado antes, nadie suele prestar atención ni comprender sus ineluctables virtudes escuchando simplemente lo que dice otra persona, a no ser que se trate de un connoiseur.

Y con ello me refiero a alguien que posea la suficiente

experiencia, alguien que, literalmente, “se haya familiarizado” en prestar atención a un campo concreto de la experiencia (porque ése es un término que se deriva del latín cognoscere, que significa “conocer”). Cuando atendemos a lo que aparece en nuestro horizonte gustativo, prestamos atención y saboreamos lo que realmente está sucediendo en nuestra boca, no sólo nos convertimos en con-nouisseurs de lo que comemos, sino también de lo que hace la comida, aspectos todos que forman parte de este ámbito concreto de la conciencia.

Permítasenos ahora revisar brevemente lo que significa comer. Comer es, después de respirar, una necesidad vital básica. Es imposible vivir sin comer y el impulso a satisfacer cada día esta necesidad se combina con la discriminación gustativa para reducir las posibilidades de intoxicarnos cuando, en plena naturaleza, nos vemos apremiados por la desesperación provocada por el hambre o la sed.

En las sociedades cazadoras y recolectoras, casi toda la energía de quienes no padecían ninguna minusvalía se dedicaba a la obtención de la comida. En las sociedades agrarias, en las que la mayor parte de la comida no se cazaba y recolectaba, sino que se sembraba y cultivaba, era mucha la energía que la sociedad dedicaba a la producción de alimentos. Con el paso del tiempo, sin

embargo, la agricultura y la ganadería permitieron producir, al menos en aquellos lugares en los que el entorno lo posibilitaba, un excedente de alimentos que alentó el desarrollo de grupos sociales cada vez más complejos y la emergencia de las ciudades y de una sociedad civil en la que, aunque todo el mundo seguía necesitando comer, no todos debían dedicarse, como antes, a la producción o distribución de alimentos. Ésta es una tendencia que ha seguido desarrollándose en las sociedades industriales y postindustriales. Son muchas las cosas que, en los últimos diez mil años, han transformado nuestra relación con la comida, especialmente en lo que respecta a la facilidad de adquisición, conservación, almacenamiento, distribución, diversificación, calidad, valor nutritivo y ubicuidad. También son muchas, en la actualidad, las formas en que podemos comer, aunque no sembremos ni cultivemos nuestra comida y nos hallemos ya muy lejos de la necesidad básica de encontrar alimento cuando escasea o es difícil de procurar.

La necesidad de comer sigue siendo, hoy en día, tan esencial para nuestra supervivencia como lo era en las sociedades prehistóricas, aunque experimentamos un tipo de tensión muy extraño generado por la falta de reconocimiento y de valoración. Nuestra conciencia ha ido alejándose progresivamente de la supervivencia y de la conservación de la vida y, en la mayor parte de los casos, comemos de manera automática y sin comprender

siquiera su importancia crítica para la conservación de la vida y el mantenimiento de la salud. Nos movemos mucho más por el deseo que por la necesidad y, en consecuencia, la relación que establecemos con la comida se ve determinada por las presiones sociales, la publicidad, la industria alimentaria y preferencias y gustos condicionados que, como ya hemos apuntado, han acabado provocando, desde hace poco más de una década, en los países del primer mundo -y, muy especialmente, en Estados Unidos-, una epidemia de obesidad.

Son muchas las personas con quienes, a lo largo de los años, he compartido la experiencia de degustar lentamente una pasa y conozco bien lo que, en tal caso, sucede en su mente, lo suficiente como saber que, en ocasiones, responden diciendo “Pero esto no tiene nada que ver con la pasa”. La pasa no es más que un pretexto para explorar el universo gustativo y la relación que establecemos con el dominio de la comida que, con demasiada frecuencia, deglutimos de manera automática y con muy poca conciencia de lo que estamos comiendo, del modo en que comemos, de la rapidez con que comemos, del auténtico sabor de la comida e incluso del momento en que nuestro cuerpo dice basta. Y, más allá del hecho de comer, la degustación de una pasa nos proporciona también, obviamente, una oportunidad para explorar la naturaleza de nuestra mente y de nuestro

cuerpo. En ese último sentido, lo que experimentamos con la pasa suele reflejar aspectos importantes de la relación que mantenemos con el mundo.

Nuestra forma de alimentarnos depende de impulsos primordiales y también suele ir acompañada de conductas igualmente primordiales y del todo inconscientes. Sé por experiencia propia que, por más sencillo que pueda parecer a simple vista, la invitación a saborear la comida y a cobrar conciencia del modo en que comemos es uno de los ejercicios más difíciles de toda la práctica de la atención plena. No en vano los hábitos alimentarios son muy profundos y, como acabamos de señalar, se asientan en factores primordiales. Debemos darnos cuenta de que todos nos alimentamos y de que todos hemos tenido que aprender a hacerlo y lo hacemos de continuo, no sólo para seguir vivos sino, muy a menudo, por el mero hábito de satisfacer deseos que poco tienen que ver con la nutrición y que muy a menudo, en cambio, se derivan más de la insatisfacción emocional que del hambre. Además, compartir la comida con familiares y amigos sigue siendo uno de los vehículos principales, más profundos y satisfactorios de relación social y, en consecuencia, satisface también otras necesidades muy profundas.

Una forma de conocer el mundo con el que estamos conectados tiene lugar a través de la boca y de la lengua, es decir, de nuestra capacidad para diferenciar texturas y

sabores. El papel relativamente grande que ocupa la lengua en el mapa sensorial del cuerpo ubicado en la corteza cerebral refleja que su importancia va más allá del sentido especializado del gusto y es también un vehículo para conocer el mundo. Cuando somos bebés, todos nos metemos cosas en la boca, porque ésa es una forma muy primordial y directa de explorar el mundo. Las rocas son duras, la arena es arenosa y los arándanos son esponjosos. Todo tiene una textura diferente y provoca una sensación única en la boca.

Cuando prestamos una atención deliberada a lo que sucede en la boca mientras masticamos una pasa, después de haberla contemplado un buen rato y de haberla visto más allá de nuestras ideas y opiniones al respecto, su sabor explota en nuestra boca y en nuestra mente y provoca una sensación de frescura y novedad que suele ser muy reveladora… todo un universo de sensaciones desplegándose y combinándose de continuo instante tras instante. Y eso no sólo ocurre con el caso de la pasa porque, si masticamos despacio, podemos llegar a degustar intencionalmente cualquier cosa, saborear realmente ese bocado de comida, masticarlo y conocerlo bien antes de tragárnoslo.

Según se dice, el sabor (muy ligado al olor) es el sentido que más inequívocamente despierta el recuerdo. En el famoso pasaje literario de En busca del tiempo perdido, Marcel Proust expresa del siguiente modo el gran poder evocador del sentido del gusto:

> Ver la magdalena no me había recordado nada antes de que la probase […], pero apenas reconocí el sabor del trozo de magdalena mojado en la decocción de tila que mi tía solía darme […] la vieja casa gris con fachada a la calle, donde estaba su cuarto, se me rebeló como un decorado que se acomodaba perfectamente al pabelloncito del jardín que, detrás de la fábrica principal, habían mandado construir mis padres.

Recordemos esto cuando, más adelante, exploremos los vínculos existentes entre el cerebro, los sentidos internos y externos, los recuerdos y la conciencia.

EL PAISAJE MENTAL

El paisaje -es decir, el paisaje visual, el paisaje sonoro, el paisaje táctil, el paisaje olfativo y el paisaje gustativo- son extensiones de lo que bien podríamos denominar el paisaje mental. Sin la capacidad mental de discernir no podríamos conocer ningún paisaje, ni interno ni externo. Cuando nos tornamos conscientes, descansamos en la conciencia, en la esencia profunda del paisaje mental, en el espacio inmenso que es la conciencia. Éste es su verdadero sentido, quizás su último sentido.

Es cierto que todo esto no resulta nada sencillo de alcanzar, pero el cultivo de la atención plena nos enseña formas diferentes de abrirnos, de saborear, de oler, de estar presentes y, en consecuencia, de acceder más fácilmente a la conciencia.

Cuando permanece conscientemente presente y abierto a todo el campo de su experiencia, cualquiera puede advertir -independientemente de la amplitud o estrechez de su foco atencional- que la experiencia viene y va. Nada de lo que aparece es permanente, nada perdura. Las imágenes, los sonidos, las sensaciones corporales (incluyendo esta inhalación y esta exhalación), los olores, los sabores, las percepciones, los impulsos, los

pensamientos, las emociones, los estados de ánimo, las opiniones, las preferencias, las aversiones y las opiniones van y vienen, fluyen y cambian de continuo, proporcionándonos muchísimas y enriquecedoras oportunidades de cobrar conciencia de la impermanencia y de nuestros hábitos, de nuestros deseos y de nuestra identificación.

En cualquier momento podemos ver, oír, tocar, oler, degustar y conocer las cosas tal como son. Y éste no es ningún ideal que debamos esforzarnos en alcanzar, sino la rica, multidimensional, politexturada y caleidoscópica realidad que nos proporciona cualquier experiencia momentánea de estar vivos, ciertamente muy compleja, pero también muy sencilla… siempre y cuando permanezcamos conscientes.

El cultivo sostenido de la familiarización con las cosas tal como son que nos permite conocer el paisaje mental nos proporciona también la posibilidad, en todos y cada uno de los momentos, de abandonar el miedo a que las cosas no vayan bien (en el futuro) y renunciar a las diversas luchas que, de manera sutil o no tan sutil, emprendemos para asegurarnos de que funcionarán (de nuevo el futuro).

Cuando la estabilidad y consistencia que acompañan a la práctica nos permiten conocer y degustar -o, cuando menos, atisbar- la amplitud de la conciencia, nuestro paisaje mental puede orientarse hacia el reconocimiento y la aceptación plena de las cosas tal como son. En tal

caso, cualquier momento resulta adecuado para conectar con nuestra totalidad y belleza, más allá de todo nombre y de toda forma, más allá de toda apariencia, más allá de que nos guste o nos desagrade y más allá del bien y del mal. Aquí y sólo aquí es posible encontrar la paz. Aquí y sólo aquí podemos contribuir positivamente con nuestra sabiduría, nuestra energía y nuestro amor en beneficio de las personas a las que amamos y al mundo, encarnando nuestra intimidad con el paisaje mental. Bien podríamos decir que el paisaje mental incluye el paisaje corporal, el reino de los sentidos, el cuerpo y viceversa. Misteriosamente, el paisaje mental se halla por completo encarnado y, por ello, es tan compasivo como sabio.

Pero ello, dicho sea de paso, no impide que, al cabo de un momento, no podamos experimentar un conflicto y una falta de aceptación y sufrir un desgarrón en nuestra mente o en nuestra vida. Eso es algo que siempre puede ocurrir, porque forma parte del paisaje mental de todos los seres humanos, aun de quienes practican la atención plena. Pero lo cierto es que, con el paso del tiempo, la práctica va equilibrándonos gradualmente y vamos pasando del conflicto interior a la ecuanimidad, de la cólera a la compasión y de fijarnos sólo en las apariencias a entender la realidad más profundamente. O tal vez las cosas sean así en un momento y de otro modo en un momento diferente. En cualquiera de los casos, sin embargo, siempre podríamos disponer y asumir una mayor ecuanimidad, autocompasión y

comprensión por la totalidad de las criaturas que componen nuestro paisaje interno. A fin de cuentas, no existe aquí ningún ideal que debamos alcanzar. El paisaje mental es siempre tal como es, pero ¿podemos acaso conocerlo? ¿Podemos dejar de aferrarnos a él? ¿Podemos liberarnos de él? ¿Podemos, en suma, ser libres en él?

EL PAISAJE DEL AHORA

Todo lo que aparece lo hace en el ahora y se despliega en el paisaje presente. Ya hemos señalado que la naturaleza se desarrolla exclusivamente en el presente, que los árboles sólo crecen en el presente, que los pájaros sólo surcan el cielo y se posan en las ramas de los árboles en el presente, que los ríos y las montañas sólo están en el presente, que el océano sólo se halla en el presente y que la rotación de la Tierra sólo tiene lugar en el presente. Cierto físico, refiriéndose a Einstein y el tiempo, observó que el cambio es el modo en que medimos el tiempo y que, en consecuencia, bien podríamos llamar reloj a cualquier cosa que cambie de manera regular. Pero es más exacto afirmar que el cambio es el modo en que registramos el tiempo que decir que el tiempo es el modo en que medimos el cambio, porque el tiempo, en sí mismo, es un misterio. Todo cambia y, por ese motivo, existe el tiempo. Todo cambia, ése es el modo en que experimentamos el tiempo. Todo cambia y, por ello mismo, podemos experimentar el cambio saliendo provisionalmente del tiempo y familiarizándonos con lo que es, más allá de la abstracción que supone el misterio del tiempo.

El tiempo discurre y pasa, pero nosotros seguimos sin saber lo que es y, si nos preguntamos qué es el tiempo, sólo hay una posible respuesta -una respuesta que configura el momento- sin importar lo que al respecto diga el Big Ben, el despertador o el reloj de pulsera. ¿Sabe de qué estoy hablando? Se trata, obviamente, de nuevo, del presente.

Basta con una breve reflexión para darnos cuenta de que sólo podemos vivir en el presente. Pero esa conclusión, que parece tan evidente y trivial, resulta muy difícil de asumir y, para llegar a comprenderla de forma plena, debemos zambullirnos en las profundidades del psiquismo y en la fuente del corazón. No hay más tiempo que el ahora. Contrariamente a lo que pensamos, nosotros no "vamos" de un lugar a otro y, en consecuencia, en ningún momento seremos más ricos que en éste. Aunque podamos creer que un momento futuro será más o menos agradable que éste, realmente no podemos saberlo. Sea lo que sea lo que el futuro nos depare, no tendrá nada que ver con lo que esperamos o pensamos y, cuando llegue, será también un ahora, un momento que podremos olvidar con la misma fragilidad que olvidaremos éste y que, en consecuencia, también se hallará continuamente sujeto al cambio y a todas las causas y condiciones que, en un momento anterior, le dieron origen.

Independientemente de quiénes seamos, de dónde vayamos, de lo que ocurra, del tiempo y de lo que diga

el calendario, sólo podemos vivir en el momento presente.

No estaría de más por tanto que, mientras todavía podemos hacerlo, aprendiésemos el modo de hacer el mejor uso posible de los momentos de que dispongamos. Pero, para ello, será necesario que nos esforcemos en prestar atención al momento presente, porque es muy fugaz y resulta muy sencillo quedarse atrapados en los paisajes sensoriales y mentales y obsesionarnos con sus diversos habitantes y energías, desconectados de nosotros mismos, de los demás y del mundo. Podemos dar vueltas y más vueltas en torno al futuro, podemos renegar de nuestro pasado, podemos pensar que las cosas funcionarán bien el día en que ocurra tal cosa o no ocurra tal otra. Pero todo ello, por más cierto que, en una medida u otra, pueda ser, sólo nos lleva a malgastar nuestra vida.

Podríamos considerar esta forma de actuar como una especie de huida porque, en nuestro desesperado intento de escapar, nos alejamos de los paisajes sensorial, mental y del momento presente. Eso es lo que con demasiada frecuencia solemos hacer cuando las cosas nos desagradan… y también, por más paradójico que parezca, cuando nos gustan. Por ello, o bien aprendemos a permanecer y habitar en los paisajes internos o externos de la mente, del cuerpo y del mundo, o nos lanzamos de cabeza a la gran fuga y olvidamos algo que jamás deberíamos olvidar, a saber, que nuestra vida, tal

como es, nunca deja de ofrecernos, aun en los momentos más difíciles, un amplio abanico de sorprendentes oportunidades.

Los sentidos y la mente pueden ayudarnos a despertar, pero también pueden adormecernos. Los sentidos sólo se despliegan en el momento presente pero, en un instante, pueden catapultarnos al recuerdo (y llevarnos así a obsesionarnos inútilmente por el pasado, por lo que sucedió o no sucedió y por el modo en que todo eso nos afecta ahora) o a la anticipación (y obsesionarnos por el futuro y la planificación de un ahora mejor), cuando bastaría con soltarnos y ser quienes realmente somos… pero, curiosamente, parece que nunca tengamos tiempo para ser.

Durante todo este proceso, el ahora -el único tiempo del que realmente disponemos- puede tornarse tan escuálido que ni siquiera lo vemos, lo sentimos ni lo conocemos y, por ello mismo, se nos escapa, como el agua que tratamos de coger con nuestras manos. Sólo la atención plena puede reconstruirlo y devolvérnoslo porque, en realidad, la atención y el presente son lo mismo. Nosotros y el paisaje presente nunca somos dos y estamos siempre aquí. Pero ésa es una realidad imposible de sondear a través del pensamiento, porque éste desnaturaliza su dimensión experiencial, que sólo puede ser sentida. El presente, dicho de otro modo, no puede reducirse al pensamiento, porque no puede reducirse a nada. El ahora es fundamental v lo mismo

ocurre con usted.

Con ello no quiero decir que no podamos ni debamos preocuparnos por el futuro ni que no debamos esforzarnos en conseguir un cambio social necesario, un mayor equilibrio ecológico y un mundo más pacífico para todos los seres humanos. Tampoco quiero decir que debamos tornarnos indiferentes y no esforzarnos en alcanzar nuestros objetivos y llegar a realizar nuestras visiones y nuestros sueños. Y tampoco significa, por último, que no podamos seguir aprendiendo, creciendo, sanando y movilizando nuestra imaginación creativa y nuestras energías en nuestro beneficio y felicidad, así como también en beneficio de los demás a través del trabajo y del cultivo de una vida amorosa. Lo único que quiero decir es que, si realmente queremos un futuro diferente, ya sea a escala nacional, internacional, social o geopolítica o simplemente mejorar nuestra propia situación vital o lograr lo que más necesitamos, sólo hay un tiempo en que podemos influir en el futuro. Y ese tiempo es ahora.

El ahora, en última instancia, es ya el futuro que se halla presente aquí mismo. El ahora es el futuro de todos aquellos momentos que le precedieron. Recuerde cuando era niño, adolescente, joven o cualquier otro momento pasado. Éste es el futuro de ese momento. Lo que tanto esperaba ya ha llegado, es usted, aquí y ahora mismo. Usted es eso. ¿No le gusta? ¿A quién no le gusta? ¿Quién está pensando todo eso? ¿Y quién quiere, a fin de

cuentas, que "usted" cambie y sea mejor? ¿No es eso, acaso, también usted? ¡Despierte! Esto es todo y ya está aquí.

¿Pero -y éste es un gran pero- sabe quién es usted plenamente, ahora mismo, en este mismo instante? Ésta es la gran cuestión. De eso trata precisamente la atención plena, porque la atención plena es la capacidad de vivir continuamente en el presente. Es un despertar que nos ubica más allá de la atracción y del rechazo, más allá de lo que nos gusta y de lo que nos desagrada, más allá de los hábitos emocionales y de las pautas mentales destructivas aparentemente incuestionables, independientemente de lo importante que sea el asunto que tengamos entre manos e independientemente también de lo insuperables que parezcan los obstáculos. Imagine lo que supondría trabajar en y por el mundo desde una posición tan ventajosa y con ese tipo de perspectiva. Ésa podría ser una empresa de verdad noble una empresa que podríamos proponernos y encarnar prácticamente en el mundo ahora mismo, aquí mismo, hoy mismo.

Cada momento presente nos brinda lo que bien podríamos llamar una ocasión crítica. Ignoramos lo que ocurrirá dentro de un momento. El presente está preñado de posibilidades. Independientemente de lo que hagamos, digamos o experimentemos, el momento siguiente dependerá de nuestra presencia mental y es diferente de cómo habría sido de no haber prestado

atención y de habernos quedado atrapados en alguno de los remolinos de la mente, del cuerpo o del paisaje mental. Si cuidamos ahora ese futuro, cuando lleguemos a él también estaremos presentes. Pero el único modo de hacerlo consiste en cuidar el futuro de todos los momentos y esfuerzos pasados (es decir, el momento presente) y el único modo de hacerlo consiste en reconocer que cada momento es una ocasión crítica en la que se asienta el modo en que se desarrollará el mundo, su mundo y su vida. El mejor modo de cuidar del futuro, pues, consiste en cultivar adecuadamente el presente.

Y el incentivo para ello consiste en actuar con integridad, presencia, bondad y compasión, tanto hacia nosotros mismos como hacia los demás. Llegar, en el futuro, a algún lugar más deseable no es más que una ilusión, porque el lugar en que se encuentre es el único lugar que realmente existe.

Merecería, pues, la pena que nos ejercitásemos en estar presentes. De eso, precisamente, trata la práctica de la meditación formal de la que vamos a ocuparnos en la cuarta parte.

---

1. En los últimos años, los neurocientíficos han introducido el término interocepción para designar la sensación fisiológica de la totalidad del cuerpo y para referirse a su continua regulación para mantener el equilibrio interior u homeostasis (o, si queremos verlo así, el "tacto interno" que nos permite saber cómo sentimos).

PARTE IV:

EL COMIENZO DE LA PRÁCTICA FORMAL: DEGUSTAR LA ATENCIÓN PLENA

¿Se ha parado alguna vez del todo?
¿Ha albergado tan completamente su cuerpo
o ha vivido su vida tan plenamente
que lo que sabía y lo que no sabía,
lo que fue, lo que todavía está por venir
y lo que ahora son las cosas,
dejan de despertar ansiedad y discordia?
Ése sería un momento de presencia completa
más allá de todo esfuerzo,
más allá de toda aceptación,
más allá de todo deseo de huir,
más allá de todo intento de cambiar algo
o de lanzarse de cabeza.
Un momento, más allá del tiempo, en el que sólo es,
un momento de puro sentir,
un momento en que la vida simplemente es,
un momento en el que la "talidad" impregna todos

[sus sentidos, todos sus recuerdos, todos sus genes,
y todos sus amores,
festejando finalmente su vuelta a casa.

LA MEDITACIÓN YACENTE

Lo más importante, cuando meditamos acostados, es recordar que se trata de una práctica orientada a despertar, porque el "riesgo" inherente a este tipo de meditación es el de caer dormidos. Debemos pues, para no caer en la somnolencia y la inconsciencia, esforzarnos en recordar la necesidad de despertar. De este modo, la práctica nos ayuda a despertar, tanto en el sentido convencional de no dormirnos y caer en el sueño como en el más profundo de permanecer conscientes y atentos.

Son muchas las virtudes de la práctica de la meditación yacente. Tal vez, en los inicios de la práctica, resulte más cómodo tumbarnos que sentarnos y probablemente también nos ayude a practicar durante períodos más largos de tiempo. Una de estas ventajas es que nos proporciona, a diario, un par de ocasiones perfectas (antes de dormir y después de despertar) para conectar profundamente con nosotros mismos para introducir la práctica de la meditación formal en nuestra vida cotidiana. Además, cuando estamos acostados, especialmente cuando estamos boca arriba, resulta más fácil registrar el movimiento de ascenso o expansión y de

descenso o contracción del vientre que acompañan, respectivamente, a la inspiración y a la espiración. Esta postura también nos proporciona la sensación de ser sostenidos y soportados por la superficie sobre la que yacemos, con lo que resulta muy sencillo relajarnos y entregarnos al abrazo de la gravedad y dejar que el suelo, la alfombra o la cama hagan su trabajo hasta el punto de que, en ocasiones, podemos llegar a sentir que estamos flotando, lo que puede resultar muy agradable y aumentar la motivación para anclarnos más profundamente en el cuerpo y en el momento presente.

Lo más importante, sin embargo, es que el abandono del cuerpo a la acción de la gravedad nos familiariza con lo que suele denominarse "entrega incondicional", que no se refiere tanto a la sumisión a cualquier amenaza externa, como a vivir con plenitud el momento presente, independientemente de la situación en que nos encontremos. El ejercicio de la entrega al abrazo de la gravedad resulta muy movilizador y también nos enseña a entregarnos de forma completa al momento presente y a aceptar incondicio-nalmente todo lo que, en cualquier momento, aparezca en nuestra mente, en nuestro cuerpo y en nuestra vida o, dicho en otras palabras, a soltar y dejar que las cosas sean tal como son.

El cultivo de la atención plena yacente suele realizarse en una postura que el yoga conoce como la postura del "cadáver", que consiste en permanecer tumbado de espaldas con los brazos junto al cuerpo y los pies

apuntando hacia afuera. Ese nombre, sin embargo, no se refiere a nada especialmente extraño, porque que es sólo un modo de recordarnos la necesidad de morir deliberadamente al pasado y al futuro y de entregarnos por entero al momento presente y a la vida que, en este mismo instante, se expresa a través de nosotros. Se trata de una postura que evoca la actitud de morir internamente, durante un tiempo al menos, a las preocupaciones mundanas de la mente y del mundo, al tiempo que nos abre a la riqueza del momento presente. Pero lo cierto es que la atención plena puede también practicarse en cualquier otra postura yacente como, por ejemplo, tumbado de lado o acostado boca abajo. Cada una de esas posturas nos enfrenta a retos diferentes y cada una de ellas es perfecta para enseñarnos a aceptar atenta y compasivamente el momento presente. Independientemente de la postura, además, hay muchas formas diferentes de practicar y muchas prácticas distintas para aumentar nuestra conciencia del momento presente.

Mientras permanecemos acostados sobre una cómoda superficie acolchada, ya se trate de una alfombra, de una manta, de una cama o de una colchoneta, podemos comenzar abandonándonos a la experiencia de permanecer en esa postura. De ese modo podemos abrirnos al paisaje sonoro y dejarle hablar, escuchando todo lo que se halla presente, como si hubiésemos

muerto y sencillamente escuchásemos lo que sucede en el mundo, del que ahora ya no formamos parte, una actitud y una predisposición que puede ayudarnos a escuchar los sonidos y el silencio que los separa de un modo completamente nuevo. También podemos, por otro lado, estar tan absortos en las sensaciones intracorporales o en lo que podríamos llamar ruido mental (es decir, en los pensamientos que incesantemente discurren por nuestra mente) que no escuchemos ningún sonido.

La meditación puede ocuparse simplemente de atender a lo que escuchamos, dirigiendo la atención al oído cada vez que nos perdamos y preguntándonos también de un modo no discursivo «¿Quién está escuchando?». Ésta es una práctica muy poderosa… que nos ayuda a reconectar con nuestros sentidos a través del oído.

También podríamos prestar atención a un aspecto concreto de la experiencia o ejercitar una atención no dirigida más amplia y espaciosa a todas las sensaciones y percepciones presentes que proceden simultáneamente de todos los sentidos, tanto internos como externos… y, puesto que estamos considerando a la mente como una especie de sexto sentido, podríamos también incluir naturalmente cualquier fenómeno mental. Más adelante exploraremos con más detenimiento esta práctica, que suele conocerse como conciencia sin elección.

Otras modalidades de práctica se centran en atender

exclusivamente a las sensaciones procedentes de la respiración, en permanecer atentos a ciertas sensaciones corporales o en atender al cuerpo como una totalidad. Un modo de abordar esta última práctica consiste en centrarnos en la piel, es decir, sentir la totalidad de nuestro envoltorio corporal, registrando cualquier sensación que se aparezca tal cual es y dándonos también cuenta de las transformaciones que puedan presentarse. Otra posibilidad es la de sintonizar nuestra atención con la sensación del aire que rodea, envuelve y baña nuestro cuerpo y quizás incluso registrar o sentir a la piel misma respirando.

También podemos pasar a un primer plano los pensamientos y su "carga" emocional, tomando buena nota de si son positivos, negativos o neutros, mientras dejamos que el resto de los aspectos que componen el momento presente se retiren al fondo del escenario y pasen a un segundo plano. Alternativamente, también podemos ubicar en el primer plano de nuestra conciencia un determinado objeto de atención durante un período de tiempo y dejar luego que otro ocupe ese lugar, mientras el resto pasa a formar parte del fondo.

Son muchas, como puede ver, independientemente de la postura, las oportunidades que nos brinda la paleta de la atención y son muchos también, en consecuencia, los métodos a los que podemos apelar para el cultivo y la profundización de la conciencia, la ecuanimidad y el desapego. Al mismo tiempo, siempre podemos

"recordar", como ya hemos visto, la posibilidad de descansar en la conciencia de cualquier objeto de atención, ya sea la respiración, diferentes aspectos del cuerpo, las sensaciones, las percepciones, la miríada de pensamientos y sentimientos que fluyen a través de nuestra mente o la inmensa, abierta e ilimitada conciencia sin elección que trasciende toda acción y descansar, de ese modo, en el conocimiento que es la conciencia misma.

También podemos elegir mantener los ojos abiertos o cerrados. Cuando permanecemos en la postura del cadáver con los ojos abiertos, simplemente registramos lo que se halle por encima de nosotros, por lo general el techo de la habitación. Obviamente, permanecer tumbados en un prado en un día cálido y despejado contemplando las nubes durante horas o la copa del árbol bajo el que nos hemos acostado es también una forma de meditación. Y por supuesto, el hecho de mantener los ojos abiertos puede ser especialmente interesante en momentos de somnolencia y fatiga.

Pero también resulta muy interesante practicar la meditación yacente con los ojos cerrados. Son muchas las personas que consideran que, cuando mantienen los ojos cerrados, aumentan tanto su conciencia del paisaje interno del cuerpo y de la mente como su capacidad de concentración. Esto es algo que cada cual debe decidir y experimentar deliberadamente de vez en cuando.

No hay ninguna forma correcta de practicar. Hay

tradiciones que practican con los ojos abiertos, mientras que otras lo hacen con los ojos cerrados. A veces, nuestra elección se ve dictada por las condiciones del momento y por el modo en que nos sentimos, pero resulta muy conveniente, durante los primeros años de práctica meditativa al menos, hacerlo de un modo o de otro, para no ir revoloteando de una práctica a otra en función de nuestro estado de ánimo y poder así profundizar la modalidad que hayamos decidido ejercitar.

Resulta muy interesante, como ya hemos señalado, practicar la meditación yacente antes de entrar en el sueño y después de despertar, una forma ideal de prepararnos y de renovar nuestro compromiso con la atención plena a primera hora, antes incluso de levantarnos de la cama. Esto puede tener un efecto muy positivo y beneficioso porque nos proporciona la oportunidad de practicar todo el día, literalmente instante tras instante. En este sentido, podríamos esbozar incluso la intención, antes de levantarnos de la cama, de permanecer abiertos y de contemplar atentamente todo lo que el día nos depare. Esta conciencia puede aplicarse al mismo proceso corporal que pasa por levantarse, cepillarse los dientes, darse una ducha[1] y todo lo que tenga previsto para ese día. Luego, tumbado en la cama al finalizar el día, podría sintonizar con el cuerpo y con la mente y registrar cómo se sienten después de todo lo que ha ocurrido y descansar en la sensación sentida del cuerpo como una totalidad y en la espaciosa amplitud

de la mente, más allá de juzgar como bueno o malo lo que haya ocurrido durante el día. Tumbados, podemos conectar con la sensación del cuerpo como una totalidad, con la sensación de la totalidad de nuestro ser y darnos así cuenta de que formamos parte de totalidades mayores que se extienden mucho más allá de nosotros mismos. De este modo, podemos ir soltando gradualmente todo lo ocurrido y entregarnos al sueño.

Pero la meditación yacente no se limita a la práctica antes de dormir e inmediatamente después de despertar, sino que puede practicarse en cualquier momento usando, para ello, cualquiera de los enfoques antes mencionados.

Finalmente, y como sucede con toda meditación, tiene que ver con abandonarse al momento presente tal como es y descansar en la conciencia fuera del tiempo y registrando, instante tras instante, las cosas tal como son.

Hay veces en que siento el impulso de echarme en el suelo o en la cama y meditar tumbado, en lugar de sentarme o asumir cualquier otra postura. Basta con tumbarme en el suelo o en la tierra durante un rato para que nuestra visión del momento, del día y de lo que está ocurriendo experimente una profunda transformación. De este modo, se enlentece el funcionamiento impulsivo de nuestra cabeza, podemos considerar con más detenimiento lo que ocurre y actuar de un modo más presente. Así también ampliamos la visión de nuestra mente y de nuestro cuerpo en ese instante y nos damos

cuenta del modo en que ambos responden a lo que está sucediendo. La meditación yacente, además, puede ser muy interesante cuando uno está postrado en la cama o en el hospital o atravesando algún proceso diagnóstico difícil que suela requerir mucho tiempo, como una tomografía de emisión de positrones (PET) o una resonancia magnética (RM), que nos obligan a estar acostados y permanecer muy quietos.

Así es como podemos transformar casi cualquier situación en la que estemos acostados en una oportunidad para la práctica y, al hacerlo, descubrir dimensiones ocultas de nuestra vida y posibilidades nuevas para el aprendizaje, el desarrollo, la curación y la transformación que nos brinda el momento presente, posibilidades y comprensiones mucho más frecuentes cuando estamos dispuestos a abandonarnos y permanecer atentos y presentes ante cualquier cosa que aparezca.

Y también está la observación del cuerpo, una forma muy poderosa y curativa de meditación que configura el núcleo básico de las prácticas yacentes que llevan a cabo quienes se inscriben en los programas ofrecidos por el PREBAP. La observación del cuerpo implica la observación sistemática del cuerpo y de la mente, dirigiendo una atención amable, sincera e interesada a sus distintas regiones, lo que habitualmente empieza con

los dedos del pie izquierdo, luego todo el pie (planta, talón y parte superior del pie), la pierna izquierda (que incluye el tobillo, la espinilla y la pantorrilla), la rodilla, la rótula y todo el muslo (superficial y profundamente), la ingle, la cadera izquierda, los dedos del pie derecho, las demás partes del pie y toda la pierna derecha del mismo modo que hemos hecho con la izquierda. Luego la atención pasa, lenta y sucesivamente, a la región pélvica (que incluye la cadera, los glúteos y los genitales), la parte inferior de la espalda, el abdomen, la parte superior del torso, el pecho y las costillas, el corazón, los pulmones y los grandes vasos sanguíneos alojados en la caja torácica, las escápulas que flotan en su parte superior trasera, las clavículas y los hombros. Después de los hombros pasamos a los brazos, a menudo ambos simultáneamente, comenzando en la punta de los dedos y pulgares y avanzando luego a través de los dedos, las palmas, el dorso de las manos, las muñecas, los antebrazos, los codos, la parte superior de los brazos, las axilas y finalmente los hombros. Después pasamos al cuello y la garganta y, por último, la cara y la cabeza.

A lo largo de todo este recorrido, podemos conectar con algunas de las notables estructuras anatómicas y funciones biológicas y también con las dimensiones más poéticas, metafóricas y emocionales asociadas a las distintas regiones del cuerpo y con la historia y potencial individual de cada una de ellas, ya sea la capacidad de los pies para sostenernos; la energía sexual y

reproductora de los genitales; la capacidad de dar a la luz y el recuerdo de los embarazos y partos que hayamos experimentado (en el caso de las mujeres); las funciones excretoras y purificadoras asociadas a la vejiga, los riñones y los intestinos; la capacidad digestiva del abdomen y el papel que desempeña en la respiración y para posibilitar el asentamiento en el centro de gravedad físico del cuerpo; la tensión en la parte inferior de la espalda para mantener nuestro cuerpo erguido en el campo gravitatorio; el potencial irradiante asociado al plexo solar; la zona del pecho en tanto que ubicación metafórica y fisiológica del corazón (no en vano hablamos, por ejemplo, de que nuestro corazón está alegre o abatido, de tener el corazón de piedra, de que nos han roto el corazón, de cordialidad, de hablar desde el corazón, etc.); las extraordinarias capacidades que nos proporcionan los hombros; la belleza de las manos y los brazos; las notables estructuras y funciones de la laringe que nos permiten, combinadas con los pulmones, la lengua y los labios, expresar a través del discurso y la canción lo que moviliza nuestro corazón y nuestra mente; el extraordinario papel que desempeña el rostro para transmitir u ocultar lo que sentimos, la serena dignidad del rostro humano en reposo y las notables capacidades asociadas al cerebro y el sistema nervioso humano. Cualquiera de estos ítems o todos ellos podrían perfectamente formar parte de la observación amable y atenta de nuestro cuerpo.

La observación del cuerpo puede ser llevada a cabo con gran precisión y detalle, visualizando imaginariamente una tras otra las distintas regiones con el ojo de la mente mientras nuestra conciencia “las habita” y permanece en ellas, fuera del tiempo. También podríamos incluir la sensación del modo en que la respiración opera en cada región (algo que realmente sucede, porque la energía aportada por la sangre oxigenada por la respiración llega y baña todas y cada una de las regiones de nuestro cuerpo). En el caso de que el lector practique por su cuenta, sin seguir el ritmo impuesto por una casete o un cedé y tenga tiempo e interés en ello, puede proceder a un ritmo más pausado, dedicando el tiempo que necesite a habitar cada región hasta familiarizarse profundamente con todo lo que ocurra en ese mismo instante, a través de la respiración y de la atención directa e inmediata a las sensaciones que dimanan de él en el momento presente. Cuando haya terminado con una parte, puede soltarla y pasar a la siguiente.

Durante las dos primeras semanas del programa, los pacientes de la Stress Reduction Clinic practican la observación corporal cuarenta y cinco minutos al día y no menos de seis días a la semana usando la guía proporcionada por una casete o un cedé. Durante las semanas siguientes, continúan practicando la observación corporal, pero ahora la alternan, primero con ejercicios de yoga realizados atentamente y luego con la

meditación sentada formal dirigida también por cintas o cedés. Este uso intensivo de la observación del cuerpo es especialmente recomendable en aquellos casos en que el sujeto se enfrenta a algún tipo de enfermedad y/o dolor crónico. También hay que decir que la observación corporal no es para todo el mundo y que no siempre es la práctica de elección ni siquiera para aquellos a quienes les gusta, pero lo cierto es que es muy útil conocerla y practicarla de vez en cuando, sean cuales sean su estado de salud y las circunstancias en que se encuentre. Si piensa en su cuerpo como un instrumento musical, su observación sería la forma más adecuada de afinarlo y conocerlo, sobre todo, si lo hace como si de un universo se tratara, y si, por último, piensa en él como una casa, sería como abrir todas las puertas y ventanas y dejar que lo renueve el aire fresco de la conciencia.

También es posible llevar a cabo la observación del cuerpo mucho más rápidamente, dependiendo de las limitaciones temporales y de la situación en que uno se encuentre. Así, por ejemplo, usted puede hacer una observación corporal que dure lo que una respiración o una observación corporal de uno, dos, cinco, diez o veinte minutos, aunque es evidente que, en tal caso, el nivel de precisión y de detalle será diferente según la velocidad a la que decida desplazarse. Cada velocidad, sin embargo, tiene sus virtudes y, en última instancia, la práctica tiene que ver con permanecer en contacto con la totalidad de su ser y de su cuerpo siempre que pueda…

Algo, por cierto, completamente independiente del tiempo.

La observación del cuerpo puede hacerse antes de dormir o después de despertar, pero también es posible practicarla sentado o incluso de pie. Hay mil maneras creativas de observar el cuerpo o cualquier otra meditación yacente en su vida. Es muy probable que, si hace un buen uso de cualquiera de esas modalidades, no tarde en descubrir que le aportan una nueva vida y le llevan a valorar más adecuadamente su cuerpo y, en el peor de los casos, constituyen un excelente vehículo para encarnar aquí y ahora lo mejor y más profundo de usted mismo, lo que incluye su dignidad, su belleza, su vitalidad y su mente abierta y serena.

---

1. A modo de sencillo ejemplo de la tendencia de la mente a derivar hacia historias que no hacen más que aumentar el ruido mental y desconectarnos del cuerpo y de la realidad presente, suelo sugerir a mis alumnos que, la próxima vez que se duchen, se pregunten si realmente están ahí. No es extraño, en tal caso, descubrir que uno no está exactamente en la ducha sino, por ejemplo, en una reunión de trabajo a la que debe asistir al cabo de un rato, hasta el punto de que bien podríamos decir que, en ese momento, estamos celebrando la reunión dentro de la ducha, desconectados de la experiencia del agua sobre la piel y de todo lo que ocurre en ese momento.

LA MEDITACIÓN SEDENTE

Hay tantas formas diferentes de practicar la meditación sedente como las que hemos mencionado en el caso de la meditación yacente, pero todas ellas son, en última instancia, medios hábiles para morar en el paisaje del ahora y llegar a conocer las cosas tal como realmente son. Parece algo muy sencillo y ciertamente lo es pero, al mismo tiempo, no hay nada casual en la meditación sedente, como tampoco lo hay en ninguna otra forma de práctica. Podemos y debemos ser amables y bondadosos con nosotros mismos y, al mismo tiempo, sentarnos como si de ello dependiera nuestra vida porque, a la hora de la verdad, eso es ciertamente lo que ocurre.

Pero, para comprender esto, antes deberemos entender cuál es el significado real de sentarse. No se trata, obviamente, de permanecer sentados, sino de asentarnos en el momento presente y en relación con él, es decir, asumir una postura arraigada y centrada ante la vida. Por ello la esencia de la meditación sedente consiste en adoptar y mantener una postura que encarne la dignidad, signifique eso para usted lo que signifique. Esa personificación, tanto interna como externa, de la dignidad refleja e irradia de inmediato la soberanía de

su vida, al tiempo que expresa –más allá de toda palabra, de todo concepto, de toda descripción, de lo que los demás piensen de usted y hasta de lo que usted piense de sí mismo– quién es usted. Y estamos hablando, obviamente, de una dignidad despojada de todo interés en autoafirmarse –una dignidad que ni persigue ni huye de nada– y que le mantiene equilibrado en la pura presencia.

Aunque no siempre se lo parezca, resulta muy interesante ejercitar la práctica de la sentada como si se tratase de un acto radical de amor, de amor hacia uno mismo, hacia los demás y hacia el mundo; de amor al silencio, la comprensión y la compasión; de amor, en suma, a lo que es más importante. Con el paso del tiempo, llegará a comprender que esto es más profundamente cierto que cualquier palabra o concepto que pueda albergar al respecto.

Bien podríamos decir, desde esta perspectiva, que la “sentada” puede practicarse en cualquier postura, tanto tumbado como de pie porque, independientemente de que estemos literalmente sentados o no, de lo que se trata en verdad es de aprender a asentarnos internamente, es decir, de aprender a “asentar” nuestra mente.

Son muchas, dicho esto, las razones que justifican la práctica de la meditación sedente como, por ejemplo, su gran estabilidad y la menor probabilidad de quedarnos dormidos y de fatigarnos, comparada con las

meditaciones yacente y erguida, respectivamente. Pero la sentada, sobre todo cuando uno logra estabilizarla, es la que menos esfuerzo muscular requiere, al tiempo que promueve la capacidad de practicar la atención plena y concentrada con una actitud corporal y mental estable, profunda e inquebrantable.

La postura sedente más estable se logra sentándose en el suelo en una de las muchas posturas con las piernas cruzadas apoyado en un cojín o en una banqueta de meditación que mantenga los glúteos lo suficientemente separados del suelo.[1] Si tenemos en cuenta que no a todo el mundo le gusta sentarse en el piso y que la práctica no tiene tanto que ver con la estabilidad corporal como con la motivación y con la estabilidad, apertura y claridad mental, no es tan importante, sobre todo al comienzo, sentarse en el suelo, hasta el punto de que bien podríamos decir que la postura física es relativamente secundaria. Así pues, sentarse en una silla es también una forma válida y poderosa de practicar la meditación sedente, sobre todo si la silla tiene un respaldo recto que mantenga la espalda erguida en una postura que encarne el despertar y la dignidad. Pero también habría que recordar que no hay que identificarse con el concepto de dignidad ni sentarnos de un determinado modo, porque lo que realmente importa no es tanto la postura externa como la actitud interior.

Una vez bien asentados, nos abandonamos al momento presente. A partir de ahí, las alternativas de

que disponemos son las mismas que ya hemos mencionado en el caso de la meditación yacente y, al igual que ocurría con ella, podemos practicar con los ojos cerrados o con los ojos abiertos.

Quizás el oído sea la puerta de acceso más sencilla a la meditación sedente puesto que, para escuchar lo que ya estamos escuchando, no tenemos que hacer nada especial. ¿Hay algo más, aparte de lo que ya sucede y de lo que ya estamos escuchando? ¿Podemos acaso saberlo? ¿Podemos sentarnos, instante tras instante, a escuchar simplemente lo que ya oímos, sin dejarnos llevar por las elaboraciones y desvaríos de la mente discursiva y errante? Éstas son preguntas que, en la mayor parte de los casos, no tienen más que una respuesta: «No, no podemos». Pero eso es algo que cada cual deberá investigar por su propia cuenta, hasta descubrir lo desconectado que se halla de un aspecto tan evidente del momento presente. Así pues, en esta modalidad concreta de práctica, abrimos nuestra conciencia al horizonte sonoro y tratamos de mantenernos lo más atentos posible a todo lo que, instante tras instante, aparezca en él. Según dijo el Buda, en la escucha sólo hay escucha. Y, cuando descubrimos –como inevitablemente ocurre– que nuestra mente divaga, nos damos cuenta de que, en este instante (que siempre es éste), ya no estamos atendiendo a los sonidos. Así es como advertimos todo lo que sucede en nuestra mente en este instante y lo hacemos del mejor modo que podemos sin juicio y sin crítica o, en el caso

de que se presenten, sin juzgar el juicio ni la crítica. En ese mismo instante –que siempre es aquí y ahora– dejamos simplemente que nuestra conciencia incluya de nuevo los sonidos y permitimos que la audición vuelva a asumir su lugar como objeto fundamental de la atención. Y lo mismo hacemos, una y otra vez, cada vez que descubrimos que nos hemos desviado, distraído o alejado del paisaje sonoro.

Otra posibilidad, igualmente sencilla y accesible, sobre todo en los estadios iniciales de la práctica de la meditación, consiste en centrar la atención en la respiración, en lugar de hacerlo en el paisaje sonoro, porque la respiración, como el sonido, se halla siempre presente y, tanto literal como metafóricamente, resulta imposible salir de casa sin ella. Como sucede con la escucha, la propuesta de atender, instante tras instante, a la experiencia de la respiración puede parecer conceptualmente muy sencilla pero, en la práctica, dista mucho de serlo, sobre todo en el caso de la atención sostenida a la respiración. Y, como sucede con la meditación de la escucha, la conciencia de la respiración es potencialmente tan profunda como cualquier otra forma de meditación puesto que, en última instancia, la atención que se cultiva es la misma y también lo son las comprensiones a las que puede abrirnos.

Una vez adoptada la postura sedente y digna que ya hemos mencionado, la instrucción básica para atender a la respiración consiste en centrar la atención en las

sensaciones de la respiración en el lugar del cuerpo donde más claras son, es decir, en las fosas nasales y en el abdomen. Luego cobramos conciencia, del mejor modo que podamos, de la sensación del aire al entrar y salir del cuerpo a través de las fosas nasales o, alternativamente, mantenemos la atención a las sensaciones de expansión y contracción del vientre asociadas, respectivamente, a la inspiración y a la espiración.

Cuando descubrimos que nuestra mente se ha alejado del locus fundamental de nuestra atención, como suele suceder con mucha frecuencia y más agitación todavía, tomamos simplemente nota, sin juicio ni condena, de lo que sucede en nuestra mente en el momento en que recordamos la respiración y nos damos cuenta de que, desde hace un rato, ya no estamos en contacto con la respiración, una conciencia que nos retrotrae de inmediato al momento presente. Es interesante señalar que no tenemos que disipar, apartar ni recordar tampoco lo que, hace tan sólo unos instantes, preocupaba a nuestra mente, sino únicamente dejar que la respiración vuelva a ocupar su lugar como objeto primario de la atención, que siempre se halla presente, tanto en éste como en cualquier otro momento.

Otra forma muy poderosa de practicar la meditación sedente, una vez estabilizada la conciencia de la audición o la conciencia de la respiración, consiste en ampliar el campo de conciencia hasta incluir las sensaciones intra-

corporales. Y con ello me refiero a cobrar conciencia de las sensaciones procedentes de diferentes partes del cuerpo –como malestar en una rodilla o en la parte inferior de la espalda, dolor de cabeza o incluso sensaciones sutiles o vívidas de bienestar, comodidad y placer corporal– tal como aparecen, se mantienen durante un rato y van transformándose en el curso de un momento o de toda la sentada. También puede tratarse de las sensaciones de presión y temperatura en la región en que el cuerpo permanece en contacto con el suelo o zumbidos, picores, pulsaciones, dolores, latidos, el leve roce de una corriente de aire, el calor o el frescor en cualquier parte del cuerpo, etc., las posibilidades son realmente infinitas. También podríamos prestar atención a los diferentes grados de incomodidad o de dolor físico que se presenten en la sentada inmóvil durante largos períodos de tiempo o de una condición particular con la que uno esté trabajando. Esto no tiene por qué ser un impedimento para la práctica de la meditación sentada, aunque es mejor pecar de conservador y no ir más allá de lo que, en un determinado momento, podamos hacer. En cualquiera de los casos, simplemente nos sentamos y cobramos conciencia de las sensaciones procedentes del cuerpo, sean éstas las que sean, tomando buena nota de si son agradables, desagradables o neutras, advirtiendo su nivel de intensidad del mejor modo que podamos y sin reaccionar emocionalmente ni intensificarlas con nuestro deseo de que sean de otra forma o de que nuestra

meditación sea “mejor” que la actual. Dicho en otras palabras, extendemos la alfombra roja ante cualquier sensación que aparezca y le damos la bienvenida tal cual es, sea cual sea, más allá de los colores con los que suele teñirla nuestro gusto o disgusto y nuestras expectativas sobre cómo deberían ser las cosas y, de ese modo, nos permitimos cultivar una mayor familiaridad con el paisaje presente que, como ya hemos visto en numerosas ocasiones, incluye y está arraigado en el cuerpo. Así es como vamos familiarizándonos con el paisaje corporal y con las sensaciones a través de las cuales se manifiesta.

También podemos practicar la meditación prestando atención a la totalidad del cuerpo y a la respiración, una práctica a la que algunas tradiciones se refieren como sentar todo el cuerpo y que me parece especialmente interesante. En este caso, nos abrimos a la conciencia sensorial sutil propiocep-tiva e interoceptiva, que también incluye otras sensaciones intracorporales aisladas. La conciencia se centra en la postura sedente y en la totalidad del cuerpo, incluida la piel. Dentro de este campo sensorial, cualquier sensación, incluidas las anteriormente mencionadas, puede fluir de continuo a través del cuerpo del mismo modo que antes, abriéndonos y tomando nota del punto y del momento de contacto como agradable, desagradable o neutro y aceptarlo, en la medida en que podamos, tal cual es, del modo en que sea y dondequiera que aparezca.

Durante esta práctica, la respiración y el cuerpo como

totalidad operan juntos (en realidad, nunca están separados), son vistos y conocidos como una totalidad y simplemente descansamos ahí instante tras instante, regresando de nuevo cada vez que nos perdamos en el paisaje exterior o en las mil distracciones que pueda generar la mente.

Como pueden ver, el proceso de ampliar el campo de conciencia a la respiración y el cuerpo como una totalidad sentada es casi ilimitado. Mientras estamos sentados, podemos incluir el despliegue instante tras instante –tanto de manera individual como colectiva– de los sonidos, las imágenes (si nuestros ojos están abiertos) y los olores. La actitud global sin embargo sigue siendo, en todos los casos, la misma y consiste en descansar en la conciencia, y ver, oír y sentir lo que estemos viendo, oyendo y sintiendo en el mismo momento en que aparece, en el mismo momento en que permanece y en el mismo momento en que acaba desapareciendo. Cuando sintonizamos con lo más fundamental, nuestra capacidad de ser conscientes y de conocernos a nosotros mismos, más allá de las fronteras convencionales de nombre, forma y cualquier otro tipo de conceptos, nosotros somos la conciencia.

Durante la meditación sedente, también podemos decidir que el mundo de las sensaciones somáticas, que también incluye las sensaciones procedentes de la respiración, pase a un segundo plano, junto al paisaje sonoro y al resto de las modalidades sensoriales.

mientras colocamos en primer plano del campo de conciencia otros aspectos concretos de nuestra experiencia del momento presente, como el proceso del pensamiento y/o de las emociones. En este caso, estaremos atendiendo a la actividad de la mente como órgano sensorial, del mismo modo que podemos atender a la actividad de los cinco sentidos más tradicionales y familiarizarnos así con ella y con el modo en que expande o contrae nuestra conciencia.

Esta práctica consiste simplemente en dirigir nuestra atención, mientras estamos sentados, a los pensamientos como eventos que tienen lugar en el campo de la conciencia, apareciendo y desapareciendo en lo que a menudo podemos sentir como el fluir de una corriente, de un torrente o de una cascada. En tal caso, nos damos cuenta, como mejor podemos, de su contenido, de la carga emocional que transmiten (de nuevo, agradable, desagradable o neutra) y de su naturaleza evanescente y pasajera, al tiempo en que intentamos, de la manera más amable posible, no dejarnos arrastrar por el contenido de ningún pensamiento hasta acabar descubriendo que acaba conduciéndonos a otro pensamiento, imagen, recuerdo o fantasía, lo que acaba encadenándonos al interminable flujo que une un pensamiento al siguiente, en lugar de mantenernos en el marco de conciencia en el que los pensamientos se ven con cierta ecuanimidad, se reconocen como eventos con contenido y carga emocional y dejamos simplemente que sean como son.

eventos momentáneos que aparecen, permanecen un tiempo y acaban disolviéndose en el paisaje mental, en el campo de la conciencia.

Las descripciones verbales que acabamos de hacer de este proceso ponen de manifiesto la utilidad de ciertas imágenes como apoyo de la práctica, siempre y cuando no nos las tomemos demasiado literalmente y nos identifiquemos con ellas. Si entendemos que nuestros pensamientos y emociones, independientemente de que meditemos o no y de que nos demos o no cuenta de ello, se asemejan a un río que fluye sin cesar, puede resultar de gran ayuda considerar la práctica como una invitación a sentarnos en la orilla y escuchar sus interminables burbujas, gorgoteos y remolinos, sus voces, sus imágenes y sus historias, sin dejarnos llevar y vernos arrastrados corriente abajo. Así pues, podemos sentarnos en la orilla del flujo de nuestra mente a escuchar y conocer esa corriente y saber así en qué consiste, cosa que jamás sucedería si estuviéramos continuamente atrapados en ella. Ésta es una forma muy valiosa y directa de investigar la naturaleza de la mente usándola simultáneamente como herramienta y objeto de nuestra investigación.

Otra imagen relacionada que la gente encuentra muy útil es la de considerar la mente como si fuese una cascada, como si la corriente de los pensamientos y emociones llegase al borde de un acantilado y se precipitase en forma de catarata. En tal caso, podemos

imaginar la meditación como el hecho de sentarnos, en una cueva ubicada detrás de la cortina de agua, a observar y escuchar la corriente de pensamientos y emociones, percibiendo algunos de ellos como gotitas individuales de agua, eventos discretos que se hallan dentro de la caótica complejidad de la cascada y que pueden ser vistos, sentidos y conocidos sin dejarnos arrastrar y precipitarnos con ellos. En tal caso, permanecemos cómodos y secos observando la emergencia, permanencia y disolución de cualquier acontecimiento mental, de cualquier burbuja.

Otra imagen muy útil es la de observar una interminable procesión de coches en la calle, como si la contemplásemos desde detrás de una ventana. En tal caso, el hecho de meditar consistiría simplemente en anotar desapasionadamente el coche que, en ese mismo instante, está pasando por delante de nuestra ventana. Dado que los coches pueden ser viejos o nuevos, elegantes o sencillos, normales o raros, la mente puede seguir pensando en un coche mucho después de que haya pasado, fantaseando con él o preguntándose por la relación que tiene con otros coches que haya visto o no o con otras marcas, independientemente de que haga tiempo que han dejado de fabricarse. Si, por el motivo que sea, un coche tiene para nosotros un determinado valor sentimental, nuestra mente podría despertar el recuerdo agradable o desagradable de alguna excursión familiar que hicimos en la infancia o empezar fantasear

con el coche que queremos comprarnos. En cualquiera de estos casos, el hecho de dejarnos arrastrar por un solo pensamiento nos llevaría a perdernos cientos de ellos y, cuando tal cosa ocurre, deberíamos advertir como mejor podamos la cadena de eventos que nos ha arrastrado, darnos cuenta de dónde estamos y centrar nuestra atención en el coche que ahora mismo tenemos delante.

Sea cual sea la imagen o proceso que decidamos usar, la observación de los pensamientos y sentimientos resulta muy difícil, porque proliferan sin cesar y, aunque insustanciales y evanescentes, construyen nuestra misma realidad, la historia de quiénes somos, de lo que somos, de lo que nos importa y de lo que tiene significado para nosotros, porque van acompañados de correlatos emocionales que no son más que hábitos –fundamentalmente automáticos– de garantizar nuestra supervivencia y dar sentido al mundo y al lugar que ocupamos en él.

Como consecuencia de todo ello, solemos identificarnos con muchos, si no con todos, nuestros pensamientos y sentimientos, tomando incondicionalmente su contenido como si fuera la verdad absoluta, sin darnos siquiera cuenta de que unos y otros son, de hecho, eventos discretos que tienen lugar dentro del campo de la conciencia, ocurrencias pequeñas y fugaces que, en el mejor de los casos, son inexactas y poco fiables. Es cierto que hay ocasiones en que nuestros pensamientos tienen un cierto grado de relevancia y

exactitud pero, más a menudo, se hallan distorsionados por tendencias egoístas como las ambiciones y las aversiones y nuestra especial predisposición a ignorar y a dejarnos engañar tanto por nuestras ambiciones como por nuestras aversiones.

También, por último, tenemos la posibilidad de practicar lo que se denomina conciencia sin elección.

Como quiera que el campo de conciencia que podemos cultivar a través de las prácticas antes descritas resulta fundamentalmente ilimitado, todavía podemos seguir expandiendo nuestra conciencia más allá incluso de prestar atención a la corriente de pensamientos y sentimientos que aparecen y desaparecen instante tras instante. En tal caso, podemos dejar que el campo de conciencia sea esencialmente infinito e ilimitado, como el espacio o como el cielo y darnos cuenta de que podemos centrarnos en todos y cada uno de los aspectos de nuestra experiencia, tanto interior como exterior, tanto sensorial, como perceptual, tanto somática como emocional y cognitiva y descansar en ese inmenso campo de conciencia sin elegir centrarnos en ninguno de ellos en concreto. En lugar de ello, dejamos que vayan y vengan, que aparezcan y desaparezcan tal como naturalmente lo hacen para conocerlos en su plenitud instante tras instante, dado que estos "eventos" en apariencia aislados son, como todas nuestras

experiencias sensoriales, potencialmente sinestésicas. A fin de cuentas, en el paisaje del ahora todos ellos son coex-tensivos y simultáneos.

Ésta es la práctica de lo que Krishnamurti denominaba conciencia sin elección, semejante a la práctica del shikan-taza o "justamente sentarse, nada más" del zen, del dzogchen de la tradición tibetana y de lo que el Buda denominó concentración sin objeto. La mente misma, una vez cultivada de este modo, tiene la capacidad instantánea de conocer y reconocer lo que aparece, sea lo que sea, en su estado actual y discernir de inmediato su verdadera naturaleza. Con su emergencia, es conocida no conceptualmente por la mente misma, como si el cielo conociera los pájaros, las nubes y la luz de la luna que están en su interior. Y en esa conciencia sin apego y sin aversión, en la conciencia del momento presente, el evento, la sensación, la memoria, la burbuja del pensamiento, el sentimiento de daño, tristeza, cólera o alegría se "autolibera" –como suelen decir los tibetanos–, como una pompa de jabón que estallase al contacto con la conciencia o, dicho de otro modo, se disipa naturalmente en la conciencia o como "palabras escritas en el agua".

*

El ser humano es como una posada
en la que, cada mañana, recala un nuevo huésped.

Una alegría, una depresión, una mezquindad,
cada visita inesperada
nos abre una nueva posibilidad.

Recíbelos y atiéndelos a todos,
aunque sean una muchedumbre de pesares,
que te despojen violentamente
de todos tus muebles.

Trata a cada huésped con la misma bondad,
porque hasta el más insospechado de ellos
puede enseñarte algo nuevo.

Acoge con una sonrisa
los pensamientos oscuros, la vergüenza y la malicia,
e invítalos a entrar.

Da la bienvenida a cualquiera que llame a tu puerta,
porque todos han sido enviados
como guías desde el más allá.

RUMI, «La hospedería»

2. Consejo útil para sentarse en un cojín de meditación (zafu): es mejor hacerlo en el tercio delantero que en mitad del cojín porque, de ese modo, la pelvis queda ligeramente inclinada hacia adelante y se promueve también una leve pero importante curvatura hacia delante de la región lumbar (lordosis).

LA MEDITACIÓN DE PIE

También es posible meditar de pie que, junto a la meditación yacente, la meditación sedente y el paso meditativo, constituye una de las cuatro posturas clásicas de meditación.

Es muy interesante, durante la meditación erguida, tener muy en cuenta lo que hacen los árboles, porque nuestra vida, comparada con la de los árboles, es muy efímera, y ellos –independientemente de que sean jóvenes o viejos– se hallan totalmente asentados en el presente eterno. Por ello, a veces, resulta de gran ayuda permanecer junto a nuestro árbol favorito arraigados en el mismo suelo que lo sostiene, practicando fuera del tiempo, escuchando lo mismo que él escucha, sintiendo lo mismo que él está sintiendo, experimentando la misma luz que él está experimentando y morando en el mismo instante en que él está ahora y ahora… y también ahora.

No conviene, como sucede con todas las prácticas meditativas, dejarnos llevar por la primera respuesta que nos lleve a abandonar el intento e ir más allá –aunque sólo sea un poco– de los límites impuestos por nuestra impaciencia. También es muy interesante ser conscientes

de todo nuestro cuerpo e imaginar –y hasta sentir– que nuestros pies están arraigados en el suelo y que nuestra cabeza se yergue grácil y fácilmente hacia los cielos (por algo el carácter chino para hombre/persona es una figura humana erguida) ya que, a fin de cuentas, el dominio en que se mueven los seres humanos se halla a mitad de camino entre los cielos y la tierra.

Esta postura encarna la actitud de permanecer conscientes en la vida cotidiana. Nuestra postura, el modo en que albergamos nuestro cuerpo, el modo en que repartimos el peso de nuestro cuerpo sobre los pies, el modo en que sostenemos la cabeza, los brazos y las manos y hasta el tiempo que estemos dispuestos a permanecer erguidos expresan con toda claridad el extraordinario esfuerzo de permanecer plenamente atentos a la postura erguida. Por ello resulta muy interesante cobrar conciencia de todos esos aspectos. Como es obvio, uno permanece en esa postura el tiempo que quiere, pero conviene mantener la intención de alinearnos con el eje central y vertical de nuestro ser o, dicho en otras palabras, permanecer dignamente erguidos. Se trata, en suma, de una postura que aclara y sosiega nuestra mente y, por ello mismo, libera las contracciones de nuestra mente y nos permite mantener una actitud más espaciosa y abierta.

Para ello, conviene abrir o desplegar una conciencia espaciosa al momento presente que incluya los distintos horizontes sensoriales y el paisaje mental concreto que

nos depare el momento presente. Luego debemos aprender a permanecer simplemente presentes con lo que hay, practicando del mismo modo en que lo hacemos durante la meditación sedente o yacente y apoyándonos en todo aquello que, en ese momento, consideremos apropiado, incluyendo también la actitud de no apoyarnos en nada, de permanecer erguidos, sin nada más y de ser la pura conciencia que ya es. Ésta es una conciencia sin elección, mientras permanecemos de pie, una conciencia que asume e incluye el vehículo de nuestro cuerpo erguido, mientras respira, escucha, ve, palpa, siente, huele, degusta y se conoce. No se trata de ir a ningún lugar, sino de permanecer quietos y, en palabras de Kabir, «firmemente asentados en lo que es».

Como es obvio, la meditación erguida puede practicarse en cualquier lugar y durante todo el tiempo que queramos y no tan sólo en la vecindad de los árboles. Podemos practicar la meditación erguida cuando esperamos el ascensor, cuando estamos en él, cuando esperamos al autobús o el tren o aguardamos la llegada de la persona con quien nos hemos citado en algún lugar público en que no podamos sentarnos. Podemos practicar en cualquier momento y en cualquier lugar y tampoco es necesario estar esperando algo o a alguien. También podemos practicar por el mero gusto de practicar, sin impacientarnos y sin movernos, como seres humanos asentados en la vida. Simplemente ser, simplemente estar de pie, simplemente ser conscientes

de estar vivos. Las cimas de las montañas, los bosques, las playas, las escolleras, los porches o cualquier rincón de cualquier habitación de nuestra casa son excelentes lugares para ejercitar la meditación erguida y cobrar así conciencia del despliegue del mundo.

Como es habitual, la actitud más adecuada requiere de una curiosa combinación de atención e intención, sin importar que la evoquemos deliberadamente o que emerja de manera espontánea. Veamos ahora un par de poemas que hablan de este tipo de atención y de su relación con la postura erguida, con los árboles y con la belleza de la entrega plena al momento presente.

*

Estate quieto.
Los árboles que hay frente a ti y los arbustos que te rodean
no se pierden jamás. Dondequiera que estés se llama Aquí
y debes tratarlo como un desconocido muy poderoso.
Pídele permiso para conocerlo y que te conozca.

El bosque respira. Escucha. Responde.
He hecho este lugar para ti
y, si te pierdes, siempre puedes volver nuevamente a él
diciendo “Aquí”.

Para el cuervo, no hay dos árboles diferentes,
como tampoco hay dos ramas iguales para el chochín.
Si no te das cuenta de lo que hacen el árbol o el arbusto,

probablemente acabes perdiéndote. Permanece quieto.
El bosque sabe
perfectamente dónde estás.
Deja que te encuentre.

DAVID WAGONER

*

Mi vida no es esta hora abrupta
en la que me ves precipitado.
Soy como un árbol ante mí decorado,
no soy más que una de mis bocas,
la primera que habrá de callarse.

Soy el intervalo entre dos notas
que sólo con dificultad armonizan,
porque la de la muerte subir más alto quisiera…
Pero ambas, vibrando en la pausa oscura,
se han reconciliado.

Y el canto es hermoso.

RAINER MARIA RILKE

EL PASEO MEDITATIVO

El paseo meditativo constituye otra puerta de acceso al mismo dominio al que conducen las meditaciones yacente, sedente o erguida. Su espíritu y objetivos son los mismos, aunque los apoyos empleados difieran aquí levemente por el simple hecho de que, en este caso, nos hallamos en movimiento pero, a fin de cuentas, se trata de la misma práctica. A diferencia, sin embargo, del paseo habitual, el paseo meditativo no pretende llegar a ningún lugar concreto, sino que tan sólo aspira a traernos, con cada nuevo paso, un poco más aquí, el único lugar en el que realmente estamos. No se trata, pues, de llegar a ninguna parte, porque, en última instancia, no hay más meta que el momento presente.

El hecho de caminar nos permite albergar nuestro cuerpo de un modo diferente a cuando estamos sentados o tumbados. Podemos prestar atención a nuestros pies y sentir su contacto con el suelo y arraigarnos a cada nuevo paso, como si abrazásemos la tierra con la planta de los pies y ésta, a su vez, nos devolviera el abrazo. Ya hemos hablado, en otro lugar, del milagro de este abrazo que incluye decenas de miles de sensaciones, tanto propioceptivas como de cualquier otro tipo, de las que

podemos cobrar conciencia.

Caminar es un salto controlado hacia adelante cuyo dominio requiere mucho tiempo, un proceso extraordinario que, curiosamente, solemos dar por sentado. Por ello, como también sucede con cualquier otra práctica, convendría, cada vez que nuestra atención se perdiese, tomar nota de dónde ha ido, de lo que ocupa nuestra mente y de aprender a reconducirla amablemente hasta el momento presente, la nueva respiración y el nuevo paso.

Como el objetivo no consiste en llegar a ninguna parte, es mejor limitar las ocasiones de distracción yendo y viniendo lentamente una y otra vez por el mismo sendero. El paseo, pues, no tiene por qué ser especialmente largo ni convertirse en una excursión turística. Bastaría, para ello, con dar diez pasos en una dirección y otros diez en la dirección contraria, manteniendo los ojos relajados y la mirada al frente. Tampoco tenemos que mirar a los pies, porque ellos saben perfectamente dónde están. Lo único que debemos hacer es permitir que nuestra conciencia los habite y permanecer, instante tras instante, en contacto con todos los elementos que participan del paseo, así como también con la totalidad de nuestro cuerpo caminando y respirando.

El paseo meditativo puede ser practicado a velocidades muy diferentes, desde el simple paso hasta la carrera, razón por la cual puede aplicarse a muchas

situaciones de la vida cotidiana. En el ámbito de PREBAP, sin embargo, lo hacemos muy lentamente, sofocando el impulso a movernos deprisa para poder así familiarizarnos mejor con las dimensiones sensoriales de la experiencia de caminar y con el modo en que están conectadas con la totalidad del paseo corporal y con la respiración, por no mencionar la intensificación de la conciencia de lo que ocurre en la mente.

Comenzamos poniéndonos en pie y cobrando conciencia de nuestro cuerpo erguido en uno de los extremos del camino que hayamos elegido y abriendo nuestra conciencia hasta llegar a incluir la totalidad del paisaje que se despliega en el presente. En cierto momento, cobramos conciencia de la emergencia de un impulso que nos lleva a iniciar el paseo y levantar un pie. Entonces nos damos cuenta del alzamiento del pie, pero no sin antes haber registrado el impulso a levantarlo, de un modo semejante a lo que sucedía en el caso mencionado antes de degustar meditativamente una pasa y en el que las instrucciones insistían en que, antes de tragárnosla, debíamos cobrar conciencia de la emergencia del impulso a deglutirla.

Después de darnos cuenta de que hemos levantado el talón, cobramos conciencia del movimiento del pie y de la pierna hacia delante, hasta que por fin vuelve a establecer de nuevo contacto con el suelo, habitualmente con el talón. Cuando el pie adelantado está en contacto con el suelo, advertimos el cambio de peso desde el pie

atrasado al avanzado y nos damos cuenta del levantamiento de aquél, primero el talón y luego el resto, al tiempo que nuestro peso se desplaza al otro pie. Así prosigue el ciclo, cambiando el peso, levantando el pie, avanzándolo, apoyándolo, cambiando el peso, levantando el pie, avanzándolo, apoyándolo, etc.

También podemos, en cada una de las distintas fases que componen el paseo meditativo, conectar con todo el espectro de las sensaciones corporales que intervienen en el hecho de caminar: el levantamiento de la parte posterior del talón, el balanceo de la pierna al avanzar, la ubicación del talón sobre el suelo, el cambio de peso al pie avanzado y la integración de todos esos elementos que proporciona continuidad –aunque sea muy lenta– al paseo. También podemos acompasar los diferentes pasos que integran el ciclo con la respiración u observar sencillamente los cambios provocados por el movimiento corporal en la respiración, todo lo cual depende, obviamente, en gran medida, de la velocidad del paso. Cuando lo hacemos poco a poco, los pasos son muy pequeños. Se trata de un paseo normal y corriente, aunque lento y no hay entonces la menor necesidad –por más que tal impulso suela presentarse– de exagerar o estilizar los movimientos. Se trata de caminar igual que siempre, sólo que más lentamente de lo normal.

También podemos atender a la respiración y cobrar entonces conciencia de la relación existente entre la respiración y el ritmo del paso, inspirando en el

momento en que levantamos el talón y manteniéndonos quietos durante la exhalación. En la siguiente inspiración, el pie atrasado se separa por completo del suelo y avanza hacia delante mientras que, en la exhalación, el talón del pie avanzado establece contacto con el suelo. A cada nueva inspiración, el talón del pie atrasado se levanta, mientras que el avanzado se apoya completamente en el suelo y el peso del cuerpo cambia a ese pie. Durante la exhalación, hacemos una nueva pausa y, durante la siguiente inspiración, avanzamos el pie atrasado... Así es como avanza nuestro paseo, instante tras instante, respiración tras respiración y paso tras paso. Y, si todo eso le resulta demasiado tenso, artificial o forzado, siempre puede dejar que el movimiento de la respiración discurra a su propio ritmo.

¿Qué debemos hacer entretanto con nuestras manos? ¿Cómo podemos ser conscientes de ellas? Podemos dejar que los brazos cuelguen, podemos sujetarnos las manos detrás de la espalda o por delante, ya sea a la altura del pecho o por debajo de él. De lo que se trata es de mantener una postura en la que los brazos y las manos puedan estar cómodamente relajados y formar parte integral de la totalidad de la experiencia del cuerpo caminando.

En cualquiera de los casos, el lector no deberá olvidar que todas estas instrucciones son un mero apoyo y que, a fin de cuentas –y como sucede con las demás prácticas formales–, no hay un modo correcto de practicar el

paseo meditativo, sino muchas formas diferentes y que podemos practicar con la que más adecuada nos parezca. La práctica consiste simplemente en caminar y ser conscientes de que estamos caminando, dándonos cuenta del espectro completo de las sensaciones corporales que acompañan al paseo o, dicho en otras palabras, de estar presentes mientras caminamos, de estar presentes a cada paso, sin ir por delante ni por detrás de nosotros.

Como suele decirse en la tradición zen, mientras camine sólo camine, algo que, como ya dijimos en la presentación de la meditación sedente, resulta bastante más fácil de decir que de hacer. Porque también descubrirá en este caso que, mientras caminamos, nuestra mente no para de ir de un lado a otro. El reto consiste en mantener la mente y el cuerpo integrados en el momento presente con lo que está ocurriendo, algo que siempre resulta muy difícil. Tratemos, pues, al caminar, de prestar atención a las sensaciones asociadas al caminar y de volver a ellas (es decir, aquí) cada vez que descubramos que nuestra mente se ha desviado. En este sentido, la práctica del paseo meditativo no se diferencia de ninguna otra práctica atencional y el campo de conciencia puede contraerse o expandirse tanto como lo deseemos, desde registrar las sensaciones procedentes de los pies instante tras instante hasta la conciencia sin elección del inmenso espacio del ahora mientras estamos caminando.

Aunque todavía no hayamos mencionado las

instrucciones formales de la práctica conviene esbozar, en esta rápida visión preliminar, la posibilidad de ejercitar la bondad mientras caminamos invocando, a cada nuevo paso, a las personas que queramos incluir en nuestro campo de atención amorosa. Así es como, poco a poco, vamos incluyendo a una persona o a un conjunto de personas en nuestro campo de conciencia del siguiente modo: pueda esa persona sea feliz; pueda esa persona ser feliz; pueda esa persona estar libre de daño; pueda esa persona estar libre de daño; etc., algo que quedará mucho más claro después de leer el capítulo correspondiente. En cualquiera de los casos, las cosas funcionan mejor si nos movemos lenta y atentamente, teniendo plena conciencia de lo que ocurre en nuestro cuerpo.

*

Si buscas la verdad fuera de ti,
cada vez te alejarás más de ella.
Ahora que sólo ando conmigo
la encuentro dondequiera que voy.
Él es el mismo que yo,
pero yo no soy él.
Sólo si entiendes esto
te fundirás con las cosas tal como son.

TUNG-SHAN (807-869)

EL YOGA

Éste no es lugar para entrar en los detalles de la práctica del yoga. Baste simplemente con decir que el yoga es uno de los mejores regalos de que disponemos y que los distintos asanas y secuencias posturales nos permiten beneficiarnos de él dirigiendo la atención hacia nuestro cuerpo y nuestra mente de un modo que puede ser extraordinariamente inspirador, revitalizante, rejuvenecedor, extático o relajante. Podemos considerar el yoga como una especie de adiestramiento de la musculatura esquelética cuya práctica proporciona naturalmente una mayor fortaleza, equilibrio y flexibilidad. También se trata de una suerte de meditación profunda, muy en especial cuando se practica con atención, que desarrolla la fortaleza, el equilibrio y la flexibilidad de la mente y del cuerpo. El yoga también es una puerta abierta a la quietud, a la enriquecedora complejidad de nuestro cuerpo y a todo su potencial curativo y, como sucede con cualquier otra práctica meditativa, un trampolín de acceso a la conciencia sin elección. Nuestros pacientes de la Stress Reduction Clinic han encontrado en el yoga una forma muy interesante y poderosa de práctica de la atención.

Pero aunque éste no sea el mejor lugar para entrar en detalles al respecto, sí conviene decir que existe una postura de yoga que consiste en estar sentado (en realidad, son muchas las posturas sedentes que hay en el yoga), que la postura erguida también es otra postura de yoga (conocida como "la montaña") y que lo mismo sucede con la postura yacente (como ya hemos dicho cuando hablábamos de la postura del "cadáver")… y lo mismo podríamos decir de casi cualquier postura que nuestro cuerpo pueda asumir, sobre todo cuando se realiza atentamente. Según se dice, el yoga incluye cerca de 84.000 posturas primarias con no menos de diez versiones distintas de cada una de ellas, lo que da un total de 840.000 posturas diferentes y un número casi infinito de posibles combinaciones que nos proporcionan un amplio espacio para la exploración y la innovación. Además, la respiración también forma parte esencial de la práctica del yoga. El modo en que respiramos mientras asumimos y mantenemos las distintas posturas, el tipo y profundidad de la respiración que acompaña a las distintas configuraciones corporales y, lo que es más importante de todo, la cualidad de nuestra conciencia continua de la respiración, de los sentidos y de la mente desempeñan un papel extraordinariamente importante en la práctica del yoga consciente.

Comparadas con la atención y la apertura del corazón, las distintas posturas corporales tienen, en la práctica del

yoga, una importancia secundaria. Como es obvio, de las 84.000 posturas del yoga, hay un número relativamente pequeño de secuencias y ejercicios básicos que podemos aprender de los muchos excelentes maestros que se encuentran diseminados por las diferentes escuelas, programas y retiros de yoga organizados por las distintas tradiciones, en los que no sólo podemos aprender la práctica, sino ejercitarla con regularidad con otros aprendices. El florecimiento del yoga en Occidente constituye un claro indicador del anhelo de una mayor conciencia mental y corporal y de un mayor compromiso con el bienestar y la salud verdaderos durante toda la vida de millones de personas, tanto viejas como jóvene y lo mismo podríamos decir con respecto a disciplinas tales como el tai chi y el chi kung.

Desde sus mismos orígenes, la práctica atenta del hatha yoga ha estado íntimamente ligada a la reducción del estrés basada en la atención plena y también es uno de los elementos fundamentales del Heart Healthy Lifestyle Program diseñado por el doctor Dean Ornish, que tan valioso ha demostrado ser, según los resultados de las investigaciones realizadas al respecto, para solucionar ciertos problemas cardíacos y del Commonweal Cancer Help Program puesto a punto por Rachel Remen y Michael Lerner. El yoga atento es muy suave y lento y puede ser practicado por casi cualquier persona, independientemente de que se halle aquejada de una enfermedad crónica dolorosa, padezca una lesión

duradera o haya mantenido, durante décadas, un estilo de vida sedentario, y hasta es posible practicarlo postrado en la cama o en una silla de ruedas. También existe una versión aeróbica del yoga atento. Son muchas las escuelas de yoga que, en consecuencia, lo presentan, dependiendo del linaje al que pertenezcan, de manera diferente. En esencia, sin embargo, el yoga es universal y sus posturas reflejan la extraordinaria amplitud de la capacidad de movimiento, equilibrio y quietud del cuerpo humano.

A veces, nuestros pacientes se visualizan en posturas que, debido a una lesión o un dolor crónicos, son realmente incapaces de asumir, lo que también tiene un efecto positivo predisponiendo al sistema nervioso y a la musculatura para futuros intentos cuando la inflamación de ciertas regiones haya remitido, al tiempo que ejercita la concentración, la confianza y la intencionalidad. Asumir amablemente unas cuantas posturas, en la medida en que uno pueda, inicia el proceso de reducción de la atrofia por falta de uso, acelera la recuperación y predispone a la movilidad de otras regiones corporales, lo que, con el paso del tiempo, alienta una movilidad articular que incrementa los grados de libertad de nuestro cuerpo y promueve también la fortaleza y el equilibrio.

La práctica regular y cotidiana del yoga es tan importante para el cuerpo como la práctica regular de la meditación sedente o yacente. No hay nada mejor que

tumbarse en el suelo para trabajar de manera amable, sistemática y, sobre todo, atenta con el cuerpo, empleando los diferentes asanas y secuencias posturales para explorar cuidadosamente las fronteras, límites y capacidades siempre cambiantes de nuestro cuerpo y poder así volver a habitarlo con plena conciencia. A lo largo de los días, las semanas, los meses y los años, probablemente acabe descubriendo que, independientemente de la edad y de las condiciones corporales de partida, su cuerpo y su mente experimentan una profunda transformación. El secreto consiste en ser lo bastante amable como para no transgredir nunca sus límites. De ese modo, reducimos la posibilidad de provocar sobreestiramientos o problemas ligados al exceso de tensión muscular, ligamentoso o articula y proporcionamos al cuerpo la ocasión de convertirse en sí mismo, más allá de sus aparentes limitaciones. También hay que decir que, en este sentido, no hay ningún objetivo y que, hasta los esfuerzos más pequeños, son suficientes e importantes. Como siempre, "esto es eso", de modo que la reencarnación de nuestro cuerpo tiene entonces lugar aquí y ahora. En tal caso, el viaje mismo se convierte en el destino aunque uno pueda, como motivación y movilización energética, establecer objetivos provisionales. Y, del mismo modo, tampoco hay viaje ni destino, sino tan sólo el momento presente.

Si prestamos este tipo de atención al cuerpo,

acabaremos dándonos cuenta de todo lo que necesitamos saber para garantizar su bienestar instante tras instante. Esto es algo que podemos sentir y conocer en este mismo instante pero, para ello, debemos enfrentarnos a la experiencia sin expectativas. Si el cuerpo se fortalece y se torna más sano con el paso del tiempo, entonces mucho mejor. Además, el yoga no sólo complementa, sino que también perfecciona y profundiza la práctica de la sentada.

La práctica atenta del yoga nos permite expandir y profundizar nuestra sensación de lo que significa habitar el cuerpo y desarrollar una sensación más rica y matizada del cuerpo vivido en el momento presente. De hecho, el verdadero sentido del término rehabilitación (del francés habiter, que significa "morar" o "habitar", y que, a su vez, deriva de la raíz indoeuropea ghabe, que significa "dar y recibir") significa "aprender a vivir de nuevo dentro".

¿Pero qué tiene que ver "habitar" el cuerpo con "dar y recibir"? ¿No nos entregamos acaso, en cierto modo, cuando nos mudamos a una casa o un apartamento nuevos, a un nuevo entorno, a sus rasgos y a sus cualidades, a la ubicación de sus distintas estancias, a las pautas de movimiento que fluyen a través de él, a los efectos de la luz en las diferentes habitaciones en función de la hora del día, a la ubicación de las puertas y de las ventanas y hasta al modo en que la energía fluye a través de ese nuevo espacio? ¿Y no nos devuelve acaso el

espacio, si somos lo suficientemente perceptivos, la sensación del mejor modo de ocuparlo, del modo más adecuado de habitarlo y de las reformas que deberíamos llevar a cabo para que nos fuese más útil? Pero no deberíamos apresurarnos en sacar conclusiones, porque tal cosa no es posible el día en que vemos por vez primera el nuevo piso, ni tampoco el día en que nos mudamos y es necesario dejar que el espacio vaya revelándosenos lentamente, algo que sólo puede ocurrir si estamos dispuestos a "percibirlo". Este tipo de sensibilidad constituye, en sí misma, una forma de sabiduría que, en China, se ha convertido en todo un arte y una ciencia, denominado feng shui.

De manera semejante, cuando el cuerpo necesita rehabilitarse, sobre todo durante las secuelas de una enfermedad o de una lesión, si padecemos una enfermedad crónica o dolorosa, o después de haberlo descuidado durante un largo período de tiempo, nos entregamos al dominio corporal, al paisaje corporal tal cual es. Pero eso sólo es posible si permanecemos en contacto con nuestro cuerpo instante tras instante, si lo experimentamos y exploramos con la mente y la atención plena y si nos movemos muy despacio. Con este tipo de atención cuidadosa, el cuerpo no tardará en decirnos cuáles son sus límites y sus necesidades en ese mismo instante. La reciprocidad de la relación existente entre la sensación corporal y nuestra experiencia vivida de él favorecen el aprendizaje real día tras día e instante

tras instante para volver de nuevo a habitarlo. ¿Qué cuerpo y qué vida no necesitan de vez en cuando tal recuperación y rehabilitación? ¿Acaso debemos esperar, para emprender este trabajo, a estar heridos o a padecer una enfermedad?

La intensidad de la respuesta corporal siempre es desconocida, siempre es incierta y en modo alguno debemos darla por sentada. Pero, en cualquiera de los casos, ama el proceso y ama la atención… y también responde en formas difíciles de imaginar y, en ocasiones, hasta difíciles de creer.

En el siguiente parte mencionaremos el caso del actor Christopher Reeve como un ejemplo extremo de un proceso de rehabilitación profunda, pero los mismos principios subyacen bajo la práctica de cualquiera que practique atentamente el yoga o lleve la atención al ejercicio corporal y, muy en especial, en el caso de los participantes del PREBAP que incluyan el yoga atento como parte de su proceso de rehabilitación y curación, cada uno trabajando a su propio nivel en todos y cada uno de los instantes.

La rehabilitación del cuerpo –en el sentido de volver a habitarlo plenamente y de familiarizarnos con su estado actual, tal como es– constituye un atributo universal de la práctica de la atención, en general, y del yoga atento, en particular. Y puesto que, en última instancia, hablar del cuerpo como algo separado de la mente o de la mente como algo separado del cuerpo carece de toda

importancia, estamos hablando de forma inevitable de la rehabilitación de todo nuestro ser y de la recuperación instante tras instante, paso a paso y respiración tras respiración, comenzando, como siempre, en el momento presente.

SIMPLEMENTE CONOCER

Como ya hemos visto, en cualquier forma de meditación, yacente, sentada, erguida o incluso caminando o practicando yoga, es posible, si les prestamos atención, observar los pensamientos como eventos discretos que aparecen, permanecen y acaban desvaneciéndose como nubes que surcan el cielo.

Éste puede ser un gran deporte para contemplarlo, al menos hasta que se colapsa el "espectador" que acompaña al inevitable andamio que es el método. Cuando observamos el proceso del pensamiento, no podemos dejar de preguntarnos cómo, "secreciones" tan pequeñas y transitorias de la mente que carecen de toda existencia sustancial y que, muy a menudo, son completamente ilusorias, inexactas o hasta irrelevantes, pueden tener consecuencias tan importantes, cómo pueden llegar a provocar efectos tan intensos en nuestro estado mental y corporal, como pueden determinar nuestras decisiones con consecuencias potencialmente devastadoras para nosotros mismos y los demás, y cómo pueden llegar a impedirnos estar presentes con las cosas tal como son en un determinado momento. En este

sentido, la práctica de observar los pensamientos instante tras instante puede ser profundamente clarificadora y liberadora.

Convendrá pues observar, en una postura sedente, yacente o erguida, la emergencia de los pensamientos individuales, como si se tratase de burbujas que emergen del fondo de una cazuela de agua hirviente o como el burbujeo que provoca la corriente de agua en la superficie de un arroyo.

Otra imagen que puede ser de gran ayuda para perfeccionar esta práctica consiste en considerar los pensamientos como si hubiéramos desconectado el sonido del televisor y simplemente observásemos, sin subtítulos obviamente, lo que está sucediendo en la pantalla. En tal caso, los contenidos pierden gran parte de su poder y todo lo vemos de manera diferente, porque no estamos tan chupados, tan atrapados y tan absortos en el contenido, en el comentario y en el argumento. Obviamente, ésa es una gran oportunidad para la percepción pura, para el conocimiento puro.

Como ya hemos dicho en repetidas ocasiones, nuestros pensamientos parecen discurrir como cuerdas, como cadenas o como los coches que pasan por la calle. Uno nos lleva necesariamente a otro, a veces siguiendo asociaciones evidentes y, en otras, ocasiones por conexiones estrambóticas, aleatorias y que carecen de toda conexión. Hay veces en que la corriente de pensamientos se asemeja a un simple regato mientras

que, en otras, se trata de un auténtico torrente o hasta de una catarata pero, en cualquiera de los casos, el reto al que nos enfrentamos es siempre el mismo: ver los pensamientos como tales y percibir su contenido sin quedarnos, no obstante, atrapados en ellos. El reto consiste en contemplar los distintos pensamientos concretos como ocurrencias que tienen lugar dentro de una corriente mayor, como eventos discretos en el campo de nuestra conciencia y conocerlos como pensamientos que emergen, perduran un rato y acaban desvaneciéndose. Otro posibilidad consiste en advertir o sentir el espacio que separa un pensamiento del siguiente y permitir que la conciencia descanse ahí, en los espacios, así como también en el abrazo de los mismos eventos pensados.

Descansar en la conciencia, ser la conciencia, el campo que conoce de inmediato cualquier perturbación que tiene lugar en su interior, cualquier apariencia de una energía pensada, cualquier gotita, cualquier secreción, cualquier nucleación de una idea, de una opinión, de un juicio, de una burbuja o de un anhelo dentro de la corriente, dentro del torrente. En tal caso, vemos y conocemos el pensamiento, vemos y conocemos su contenido y también vemos y conocemos su carga emocional.

Y eso es todo. No hacemos, en tal caso, ningún movimiento para seguirlo ni para eliminarlo, para aferrarnos ni para alejarnos de él. Lo vemos, lo

conocemos y lo reconocemos y, de ese modo, el pensamiento también se ve, por así decirlo, “tocado” por la conciencia, por el reconocimiento instantáneo de que se trata de un mero pensamiento. Y, en ese contacto, en ese conocimiento, en esa percepción, el pensamiento, como burbuja de jabón tocada con la punta del dedo, estalla, se disuelve y se evapora. En ese mismo instante de reconocimiento, como ya hemos señalado, el pensamiento, según dicen los tibetanos, se autolibera. Simplemente aparece y se esfuma en la espaciosidad del campo de la conciencia misma, sin esfuerzo ni intención alguna, como las olas que emergen durante unos instantes en el océano para acabar desapareciendo y perdiendo su identidad, su individualidad relativa momentánea y regresando a su naturaleza indiferenciada en tanto que agua. Y es que, cuando lo dejamos de alimentar, el pensamiento se disipa y no prolifera en otro pensamiento, en otra ola y en otra burbuja en nuestra conciencia.

Así es como nos damos cuenta de la posibilidad de descansar en nuestro ser sin quedar atrapados en nuestros pensamientos y en nuestros sentimientos. Así es como nuestro discurso y nuestras acciones, aun el modo en que albergamos nuestro cuerpo y las expresiones que asume nuestro rostro, dejan de depender de nuestros pensamientos. Cuanto más claramente vemos, instante tras instante, con más facilidad podemos renunciar a los impulsos insensatos, reactivos, ensimismados, agresivos o

espantosos que nuestro conocimiento reconoce y nos permite soltar. Esta liberación es mutua cuando advertimos y reconocemos que nuestros pensamientos no son la verdad de las cosas ni representaciones exactas de lo que somos, sino meros pensamientos. Cuando los vemos y reconocemos como tales, no pueden ser sino liberadores y, en ese mismo instante, también nosotros nos liberamos de ellos.

Resulta de gran ayuda, tanto en la conducta cotidiana como durante la práctica formal, saber que nosotros no somos nuestros pensamientos (incluyendo nuestras ideas, nuestras opiniones y aun las visiones sostenidas durante mucho tiempo), que éstos no son necesariamente ciertos (o que sólo lo son hasta cierto punto) y que, muy a menudo, tampoco son muy útiles. Poca cosa podemos hacer cuando ignoramos que los pensamientos son meros pensamientos, cuando todavía no tenemos conciencia del caudal del pensamiento y de las burbujas, corrientes y remolinos de pensamientos individuales que se mueven dentro de ese flujo, para liberarnos de sus poderosas y persistentes aunque, muy a menudo, ilusorias, energías.

SIMPLEMENTE ESCUCHAR

Ya hemos dicho en varias ocasiones que los sonidos y el espacio que los separa siempre están llegando a nuestros oídos. Cuando nos sentamos o nos tumbamos a meditar, nos dedicamos deliberadamente a escuchar los sonidos que están presentes en ese instante.

Esto significa que no tenemos nada que hacer, porque los sonidos ya están llegando a nuestros oídos. ¿Podemos oírlos? ¿Podemos prestar atención, independientemente de que nos gusten o de que nos desagraden, más allá de preferencias y rechazos, de juicios y valoraciones y sin catalogarlos ni saborearlos, los sonidos y el silencio que los separa, del mismo modo que hemos hecho con los pensamientos y con el espacio que los separa? Por supuesto que sí. Esto es algo que, de algún modo, ya solemos-hacer con la música que, en sí misma, es una práctica sumamente interesante. Pero el reto que ahora les planteo consiste en practicar con cualquier tipo de sonidos que se hallen presentes y que no siempre, por cierto, son tan agradables, a menos que uno se encuentre en medio de la naturaleza prístina, aunque eso es algo que, para esta práctica, no tiene mucha importancia.

porque de lo que se trata es de ejercitar la desidentificación, tanto de lo placentero como de lo desagradable, es decir, de practicar la escucha.

A esta práctica la llamamos simplemente escuchar y consiste en permanecer en la conciencia pura de la escucha. Como es obvio, en cualquier momento pueden aparecer pensamientos sobre lo que uno está escuchando y los sentimientos que acompañan a esos pensamientos, un amplio abanico de emociones que nos transmiten, dependiendo de los recuerdos, fantasías, etc., evocados por los sonidos, cargas positivas, cargas negativas y cargas neutras. En cualquiera de los casos, se trata de dejar en primer plano la escucha pura y relegar, si es preciso –y lo cierto es que suele serlo–, entre bastidores a todo lo que no sea sonido, hasta que se desvanezca todo centro, todo escenario y todo trasfondo. Quizás entonces tampoco haya "tú" que escuche ni sonido alguno que "deba" ser escuchado. Lo único que resta, en lugar de ello, es la escucha, antes y por debajo de cualquier otra cosa, la simple experiencia desnuda de la escucha.

Cuando uno se entrega de ese modo a la escucha, descansando instante tras instante en la experiencia pura y regresando a ella tantas veces como descubra que está viéndose arrastrado hacia la actividad que ocurre entre bastidores. Porque, en la medida en que se vea arrastrado, habrá pensamiento y, en consecuencia, necesidad de apelar a un apoyo y a un método para volver a centrar su atención. De repente aparece

entonces de nuevo un "tú" y un escenario y también, obviamente, la posibilidad de regresar a la escucha pura y simple. Reformular, en tales momentos, la intención de prestar atención y de sostenerla y entregarse una y otra vez a la escucha de lo que ya está ocurriendo no requiere de nada especial. De hecho, en tales momentos, usted puede soltarse por completo, abrirse de nuevo a los sonidos, a los espacios que separan los sonidos y al silencio que yace dentro y por debajo de ellos. De lo que se trata es de permitir que el sonido y la conciencia sean coextensivos para que cada sonido y cada silencio sean escuchados y conocidos de inmediato, sin pensar siquiera en ello, tal como son. Porque eso es precisamente lo que hace la esencia de la mente, es decir, lo que llamamos "la mente original": conocer de manera no conceptual. Ya sabe, sin pensar, antes incluso de pensar.

Morar en la escucha, convertirse en la escucha, fundirse con la escucha –aunque, al comienzo, tal cosa sólo ocurra durante breves instantes– hasta que no haya nadie que escuche ni nada escuchado y sólo perdure la escucha, la escucha, la escucha… una conciencia pura sin centro, sin periferia, sin sujeto y sin objeto, con la que puede restablecer contacto cuando quiera y que va manteniéndose en la misma medida en que profundizamos en la práctica y nos familiarizamos con ella.

SIMPLEMENTE RESPIRAR

La respiración, como el sonido, jamás se detiene mientras estamos vivos. A cada instante nos hallamos en algún punto del ciclo respiratorio compuesto por la inspiración, la exhalación o las pausas que existen entre una y la otra. Por ello, cuando estamos sentados, tumbados, de pie, caminando o haciendo yoga, podemos atender a las sensaciones corporales asociadas a la respiración, sensaciones de las que habitualmente desconectamos y damos por sentadas y no prestamos la menor atención, a menos, obviamente, que estemos asfixiados, ahogados o resfriados.

La práctica de la atención a la respiración consiste en conectar deliberadamente con las sensaciones que provienen de ella. Pero es necesario que nos aproximemos con la misma amabilidad e interés con los que nos acercaríamos a un animal tímido que estuviera tomando el sol sobre un leño en un claro del bosque.

Es necesario, por utilizar otra imagen, que la atención se pose en la respiración como lo hace una hoja sobre la superficie de un estanque, cabalgando las olas de la respiración tal como entran y salen del cuerpo.

permaneciendo en contacto con ella durante la inspiración, la exhalación y las pausas, con su ascenso y su descenso, con el apogeo y el perigeo de cada uno de sus movimientos. No se trata de pensar en la respiración ni en sus sensaciones, sino tan sólo de sentirla, de cabalgar sobre sus olas como lo hace una hoja o una balsa del caucho en un océano o un lago. Así es como uno se entrega por completo a las sensaciones de la respiración, instante, tras instante tras instante.

Basta con confiar.
¿No es eso precisamente
lo que hace la hoja?

Cuando nos entregamos de ese modo a la respiración y cuando dirigimos y mantenemos la atención instante tras instante, la sensación de un observador observando cómo respiramos acaba disolviéndose en la respiración. En tal caso, el sujeto (tú) y el objeto (la respiración o incluso "mi respiración") acaban disolviéndose en la respiración pura y simple, en una conciencia que no necesita "tú" alguno para generarla, una conciencia que ya conoce la respiración –como señalamos en el caso de la escucha– tal como está desplegándose, más allá del pensamiento, por debajo del pensamiento y antes del pensamiento. Sentado aquí y respirando no hay más que este pensamiento, no hay nada más que esta respiración, no hay nada más que este conocimiento no conceptual. Todo el cuerpo respira, la piel, los huesos y todo él.

dentro y fuera, respirando y respirado, más allá de todo pensamiento que podamos tener al respecto.

Cuando descansamos así somos la respiración y el conocimiento, instante tras instante y respiración tras respiración, si es que, en tal caso, puede hablarse todavía de respiración… degustando la respiración, oliendo la respiración, bebiendo la respiración, permitiéndonos ser respirados, ser acariciados y ser masajeados por el aire, fundiéndonos con el aire en los pulmones y en la piel, en todas partes el aire, respirando con todo el cuerpo, en todas partes –y en ninguna también– el conocimiento.

Y, del mismo modo que hemos señalado con el resto de las prácticas, volviendo una y otra vez a la respiración cada vez que nuestra mente se desvíe hacia el pensamiento, el recuerdo o la anticipación, cada vez que se desvíe hacia un tipo u otro de historias, aunque sean historias relativas al modo en que uno está meditando, en que uno está fundido con la respiración o en que ya no hay "yo" alguno.

LA MEDITACIÓN DE LA BONDAD

Durante mucho tiempo me he resistido a que la Stress Reduction Clinic se dedicara a enseñar la práctica formal de la meditación de la bondad, porque considero que cualquier práctica meditativa es un acto esencialmente bondadoso y que, en consecuencia, no es necesario que nos ocupemos de forma individual de ella. Tengamos en cuenta que la atención amable y sincera ya es, en sí misma, junto a la aceptación y bienvenida de las cosas tal como se presentan, un gesto bondadoso y hospitalario. Además, la sugerencia de que el simple hecho de sentarse con uno mismo es un acto radical de amor refleja a la perfección, en mi opinión, la esencia de la bondad y, más allá de ella, la intención y el ánimo de no causar el menor daño. Por otro lado, el sentimiento imperante en la clínica siempre ha tratado de encarnar la bondad y de honrar los principios hipocráticos de modo que, a mi entender, no sería necesario decir explícitamente nada más al respecto. Más valdría, por tanto, centrar todos nuestros esfuerzos en una presencia y en una acción lo más amables y bondadosas posible.

Mi principal reserva, no obstante, era que la enseñanza

formal de la bondad podría resultar confusa para quienes empiezan a ejercitarse en la actitud y la práctica de la no acción y del no esfuerzo que subyace bajo todas las prácticas meditativas mencionadas. Lo que no quería, dicho en otras palabras, es que todo ello minase la práctica instante tras instante de la atención directa, no reactiva y no enjuiciadora que tan ajena parece a nuestros compatriotas y que, cuando nos la tomamos en serio, puede ser profundamente transformadora y liberadora y acabar modelando, gracias al esfuerzo y la disciplina, nuestra forma de ser.

Dicho de otra manera, mis dudas se asentaban en el hecho de que las instrucciones de la meditación de la bondad transmiten inevitablemente la idea de que tenemos que hacer algo, es decir, invocar determinados sentimientos y pensamientos y generar estados mentales y emocionales positivos, lo que parece distinto –si no completamente opuesto– a la simple observación que emerge de manera natural sin elegir los pensamientos o sentimientos en función de un objetivo ajeno al despertar. No quería, en suma, que esas instrucciones alejasen al sujeto de la práctica y de la actitud esencial del no hacer que constituye el fundamento de la atención plena, de la sabiduría y de la compasión que emergen de forma natural de ella y de todo lo que enseñamos en el PREBAP.

Tampoco quería presentar demasiadas novedades en muy poco tiempo. Después de todo, la meditación es un

edificio inmenso y complejo y son muchas las prácticas que nos proporcionan las distintas tradiciones y el cultivo y perfeccionamiento de una sola de ellas exige un compromiso que dura toda la vida. Y, como resulta imposible entrar en un edificio por todas sus puertas a la vez, es absurdo perder el tiempo entrando por una y saliendo por otra porque, en tal caso, no tendríamos mucho tiempo para permanecer dentro del edificio.

A pesar de ello creo que, quienes se inscriben en la Stress Reduction Clinic, deberían tener, al menos, la posibilidad de degustar la práctica formal de la bondad, por su capacidad para movilizar profundamente nuestros corazones de un modo que contribuya a fortalecer el amor y la bondad del mundo. Además, aunque todo lo dicho hasta ahora sea literalmente cierto, lo que las instrucciones de la práctica de la bondad provocan, a un nivel más profundo, es sólo aparente. Con ello quiero decir que, en mi opinión, la práctica de la bondad no hace más que poner de manifiesto sentimientos que ya poseemos, pero que se hallan tan ocultos que, para conectar con ellos, debemos evocarlos de continuo. En última instancia, estamos hablando de reconocer y conectar con el corazón tal cual es, un conocimiento y un contacto que son casi ilimitados. Por ello, aunque por razones pedagógicas y prácticas no incluyamos –a menos que así lo recomienden las circunstancias concretas– la práctica formal de la meditación de la bondad junto a la práctica de la meditación sedente y yacente, sí que la

presentamos en forma de meditación dirigida durante el día de retiro silencioso que tiene lugar la sexta semana de nuestro programa.

La bondad, metta, en pali, es, junto a la práctica de la compasión, la alegría desinteresada y la ecuanimidad, una de las cuatro prácticas fundamentales enseñadas por el Buda a las que globalmente se conoce como las moradas sagradas o divinas. Todas ellas son, en sí mismas, prácticas rigurosas de meditación empleadas para el cultivo del samadhi, es decir, de la atención concentrada de la que emergen los poderes de las cualidades evocadas que transfiguran nuestro corazón. Pero la esencia de todas ellas se halla contenida y resulta accesible a las mencionadas prácticas atencionales. Aun así, el simple hecho de nombrar estas cualidades del corazón y de explicitar el papel que desempeñan puede ayudarnos a reconocerlas cuando se presenten espontáneamente durante la práctica de la atención plena e inclinar hacia ellas nuestro corazón y nuestra atención, sobre todo en las situaciones difíciles. De hecho, estas prácticas pueden, en ocasiones, servir de antídoto y medio hábil para contrarrestar estados mentales como la ira que, cuando nuestra práctica no se halla lo bastante desarrollada, pueden ser demasiado intensos como para observarlos directamente. En tales ocasiones, la práctica formal de la bondad puede ayudarnos a afrontar estados mentales muy difíciles y aflictivos sin sucumbir ante ellos. En sí misma, la

práctica de la observación directa nos permite abordar cualquier estado mental, por más aflictivo y dañino que pueda ser y, al verlo y conocerlo con una presencia abierta, no reactiva y no enjuiciadora, nos permite asimismo entender la naturaleza de la ira, de la tristeza o de lo que sea. Y es que, cuando abrazamos y conocemos de ese modo la naturaleza de esas emociones, se atenúa, como ya hemos dicho, su poder hasta acabar evaporándose y desvaneciéndose, como cuando tocamos una burbuja de jabón con la punta de los dedos o cuando escribimos sobre el agua. La bondad es, precisamente, lo que emerge de manera natural y sin ser invitada de ese amplio espacio silencioso, porque siempre se halla ahí.

Durante la enseñanza y la práctica formal de la meditación de la bondad, no me limito a las frases que tradicionalmente se emplean para evocarla, sino que también apelo a imágenes y subrayo su sensación directa e inmediata, para lo cual me atengo a la guía y al lenguaje que suele emplear mi colega Saki Santorelli.

Preste, mientras permanece en una postura sedente, yacente o erguida, atención a la respiración y al cuerpo durante una respiración completa. Luego descanse ahí durante un tiempo hasta que pueda cabalgar de manera relativamente estable e instante tras instante al ritmo de las olas de la respiración.

Cuando se haya asentado en el flujo de la respiración, visualice a alguien que le ame o a quien ame

incondicionalmente. Evoque y entréguese a las cualidades del amor y la bondad desinteresados que experimente por esa persona y sienta el campo del amor que les une. Respire con estos sentimientos y déjese bañar por ellos, descansando en el campo de ese abrazo sincero que le acepta tal cual es. Advierta que no tiene que hacer nada en especial para ser digno o merecedor de amor, porque ya es amado y aceptado tal cual es. Poco importa que no se sienta especialmente merecedor de ese amor, porque eso es irrelevante, lo que realmente importa es que usted fue o es amado por lo que ahora es y por lo que siempre ha sido. Ése es, en realidad, un amor incondicional.

Permita que todo su ser se impregne de esos sentimientos, déjese acunar por ellos y déjese también mecer instante tras instante por el movimiento rítmico de los latidos de su corazón y por la cadencia oscilante de su respiración, sostenido y bañado por ese campo amable y bondadoso.

Y, en el caso de que sea incapaz de evocar o invocar la presencia imaginaria de esa persona, trate de ver si alguien le ama de ese modo.

Pregúntese luego si puede convertirse en la fuente y el objeto de esos mismos sentimientos o, dicho en otras palabras, asuma que esos sentimientos no son de otra persona, sino suyos. Conecte con el latido rítmico de su corazón y acune en él, más allá de todo juicio, los sentimientos de amor, bondad y aceptación de sí.

gozando simplemente de la sensación de bondad con la misma actitud con la que una madre abraza a su hijo, pero con la salvedad de que, en este caso, usted es simultáneamente la madre y el hijo. Descanse en esos sentimientos y súmase en la aceptación y valoración amable de sí mismo tal como es. El simple hecho de descansar naturalmente y sin forzamiento alguno en esos sentimientos constituye un bálsamo para toda la negatividad, autocrítica y odio hacia uno mismo que yacen ocultas bajo la superficie de nuestro psiquismo.

Murmure ahora internamente, mientras descansa en ese campo de bondad, en ese abrazo bondadoso, las siguientes frases o escuche cómo se las susurra el viento, el aire, la respiración o el mundo:

> Pueda sentirme seguro, protegido
> y libre de todo daño interno y externo,
> pueda ser feliz y estar contento,
> pueda estar todo lo sano y completo que sea posible,
> pueda experimentar fácilmente el despertar…

Quizás, al comienzo, le parezca artificial decirse o incluso pensar este tipo de cosas. ¿Quién es, después de todo, el "yo" que desea todas esas cosas? ¿Y quién es, por otro lado, el "yo" destinatario de esos deseos? Finalmente, ambos "yoes" se desvanecen en la sensación de estar, en este instante, seguro y liberado del daño, en la sensación de ser, en este instante, feliz y de estar satisfecho, en la sensación de estar, en este instante,

completo (puesto que siempre es ya completo), en la sensación de descansar relajadamente, en este instante, en el bienestar, lejos del malestar y fragmentación que solemos experimentar. Esta sensación es la esencia misma de la bondad.

Pero ¿por qué, si se trata de una práctica desinteresada, se nos invita a centrar la atención en nosotros mismos, en nuestras sensaciones de seguridad, bienestar y felicidad? Porque, en última instancia, nosotros no estamos separados del universo que nos dio origen y somos, en consecuencia, un objeto tan digno de bondad como cualquier otro. Mal podría, en suma, nuestra bondad, ser amorosa y amable si no nos incluyera a nosotros mismos. Pero tampoco es necesario, al mismo tiempo, que nos preocupemos por ello, porque el campo de la bondad es infinito y no se limita a nosotros. De hecho, conviene considerar la práctica de la bondad, tal como la hemos descrito hasta ahora, como una forma de afinar su instrumento antes de empezar a usarlo. En tal caso, el hecho de afinar el instrumento no es, en sí mismo, un medio para conseguir un fin, sino un gran acto de amor y de bondad.

Pero la práctica no concluye aquí…

Cuando haya establecido en torno a usted un campo bondadoso y relativamente estable y después de haber experimentado durante un tiempo la sensación de sentirse sostenido, acunado y mecido en su abrazo, puede expandir de forma voluntaria el campo del

corazón del mismo modo en que, durante la práctica de la atención plena, ha aprendido a expandir el campo de conciencia. En tal caso, puede ampliar el campo de bondad que rodea su corazón y su ser hasta que ese abrazo incluya, ya sea de manera individual o colectiva, a otros seres. Hay que decir que esto no siempre resulta sencillo y que, por ello mismo, conviene empezar con una persona hacia la que albergue sentimientos amorosos de manera natural.

Luego evoque, con el ojo de la mente y de su corazón, el sentimiento o la imagen de una persona emocionalmente cercana y por la que experimente un gran afecto. ¿Puede mantener a esa persona en su corazón, con la misma actitud bondadosa que, en el ejercicio anterior, dirigió hacia sí mismo? Independientemente de que se trate de un hijo, de un padre, de un hermano, de una hermana, de un abuelo, de un pariente cercano o distante, de un amigo íntimo o de un vecino al que se aprecie mucho, respire, de manera individual o colectiva, con él o con ellos en su corazón, manténgalos ahí y visualícelos lo más nítidamente que pueda (aunque la eficacia del ejercicio no necesariamente depende de la claridad de la visualización) deseándoles lo mejor:

> Puedan ella o él sentirse seguros, protegidos
> y libre de todo daño interno y externo,
> puedan ella o él ser felices y estar contentos,
> puedan ella o él estar todo lo sanos y completa que sea posible,

puedan ella o él experimentar fácilmente el despertar…

Manteniendo ese campo bondadoso instante tras instante dentro de su corazón, susurre silenciosamente estas frases, confiando en ellas y repitiéndolas una y otra vez. Pero no lo haga de manera mecánica, sino con una atención completa, dándose perfecta cuenta de lo que dice, sintiendo la intención que subyace bajo el sentimiento y que alienta cada frase.

Luego expanda todavía más el campo amoroso de su corazón hasta llegar a incluir a una o varias personas que no conozca tan bien, es decir, a personas con las que mantenga una relación más neutra o incluso a personas que desconoce y de quienes, por ejemplo, sólo ha escuchado hablar. Y acúneles también ahora en su corazón, deseándoles lo mejor:

Puedan ella o él o ellos sentirse seguros, protegidos
y libre de todo daño interno y externo,
puedan ella o él o ellos estar felices y contentos,
puedan ella o él o ellos estar todo lo sanos
y completos que sea posible,
puedan ella o él o ellos experimentar fácilmente el despertar…

Luego puede ampliar todavía más el campo de su conciencia hasta llegar a incluir a una o más personas que, por alguna razón, le resulten problemáticas, personas con quienes comparte un difícil pasado; personas que, por un motivo u otro, puedan haberle

dañado, o personas que, más que amigos, le parezcan obstáculos o adversarios. Con ello no estoy diciéndole que deba perdonarles por lo que pudieron haberle hecho o por el daño que le causaran a usted o a otras personas. Lo único que le pido es que reconozca que también son seres humanos y, por tanto, tienen sus aspiraciones, sus angustias y sus sufrimientos; personas, en suma, que desean, como usted, ser felices y sentirse seguras. Entonces, como mejor pueda y sólo en la medida en que se sienta dispuesto (o, por lo menos, abierto) a experimentar con ello, expanda hasta ellos su bondad, más allá de las dificultades y problemas que puedan separarles:

> Puedan ella o él o ellos sentirse seguros, protegidos
> y libres de todo daño interno y externo,
> puedan ella o él o ellos estar felices y contentos,
> puedan ella o él o ellos estar todo lo sanos
> y completa que sea posible,
> puedan ella o él o ellos experimentar fácilmente el despertar…

Detengámonos ahora por unos instantes para darnos cuenta de lo que está sucediendo. Como ocurre con el caso del cultivo de la atención plena, donde podemos descansar en un objeto de atención o ampliar el campo hasta llegar a incluir simultáneamente objetos de diferentes niveles, podemos demorarnos días, semanas, meses o incluso años en distintos niveles de la práctica de la bondad, todos los cuales son válidos y se incluyen

mutuamente. Es sin duda adecuado, por tanto, cultivar la bondad y dirigirla hacia uno mismo durante una sentada o hacer lo mismo durante muchas sentadas. Y lo mismo podríamos decir en el caso de que quiera dirigir varias veces la bondad sólo hacia las personas que conoce y ama o hacia la misma persona.

Como la capacidad de amor es, lo sepa o no, ilimitada (y siempre es, por otra parte, accesible), también es muy posible descubrir, con el paso del tiempo, la tendencia natural a incluir cada vez a más personas en su campo de bondad, que irradia en todas direcciones, tanto internas como externas.

También puede descubrir que, en ocasiones, todo empieza a discurrir de manera un tanto espontánea, lo que resulta muy interesante. ¿Cómo es que se presentan, si usted no les ha invitado conscientemente? ¿Y cómo hacen para entrar? ¡Vaya, vaya! Quizás su corazón sea más grande y sabio de lo que imagina.

Pero, puesto que el corazón y el amor son infinitos, también podemos expandir el campo de la bondad hasta llegar a incluir a nuestros vecinos, a nuestra comunidad, a nuestra región, a nuestro país y al mundo en general. También puede incluir a sus mascotas, la vida animal, la vida vegetal, la vida y la biosfera entera, que incluye a todos los seres sensibles. También puede ser muy específico e incluir en el campo de su bondad a determinadas personas concretas, como líderes políticos, por ejemplo, por más difícil que le parezca si se siente

muy distinto a ellos y, en muchas ocasiones, se descubra juzgándoles muy seriamente y poniendo incluso en cuestión su misma humanidad. Y es que son muchas las razones por las que debemos incluirles. En tanto que seres humanos, son merecedores de bondad y quizás respondan de un modo que su mente ni siquiera puede imaginar. Y quizás lo mismo suceda también con usted.

Pero también puede incluir concretamente en su campo de bondad a personas menos afortunadas que usted; personas que viven laboral o familiarmente explotadas, personas que están, justa o injustamente, encarceladas; personas que se encuentran a merced de sus enemigos, personas hospitalizadas, enfermas y moribundas; personas cuyas vidas se hallan sumidas en el caos; personas que viven atrapadas en el miedo y, en fin, personas que, de un modo u otro, sufren. Sea lo que sea lo que les llevó hasta ese punto, ellos, al igual que nosotros, anhelan experimentar el bienestar en lugar del malestar y la fragmentación. Todo el mundo quiere, como nosotros, ser feliz y estar contento, todo el mundo quiere estar completo y sano y todo el mundo quiere sentirse seguro y libre de daño. Así es como reconocemos que todos compartimos la misma aspiración a ser felices y, por tanto, les deseamos lo mejor:

> Puedan todos los seres próximos o lejanos sentirse seguros,
> protegidos y libres de todo daño interno y externo,
> puedan ellos estar felices y contentos,
> puedan ellos estar todo lo sanos y completos que sea posible,

> puedan ellos experimentar fácilmente el despertar…

Pero tampoco es necesario que nos detengamos aquí. ¿Por qué no incluir también, en el campo de la bondad, a la Tierra entera? ¿Por qué no abrazar la Tierra, que es nuestra casa, un organismo por derecho propio que, en cierto modo, es un cuerpo que se ve desequilibrado por nuestras acciones, conscientes e inconscientes en formas que amenazan la vida que alienta y las inteligencias que se hallan sumidas en todos los aspectos de esa vida animal, vegetal y mineral que tan inconsútilmente interactúa en el mundo natural?

Bien podemos, pues, expandir el campo del corazón amoroso, el campo de nuestra bondad, hasta llegar a incluir la totalidad del planeta y, más allá de él, la totalidad de un universo en el que no es más que un átomo y nosotros… mucho menos que un quark.

> Puedan nuestro planeta y la totalidad del universo sentirse seguros,
> protegidos y libres de todo daño interno y externo,
>
> puedan nuestro planeta y la totalidad del universo estar felices y contentos,
>
> puedan nuestro planeta y la totalidad del universo estar todo lo sanos
> y completos que sea posible,
>
> puedan nuestro planeta y la totalidad del universo experimentar fácilmente el despertar…

¿Por qué no desear, por más absurdo o incluso animista que pueda parecer, la felicidad del planeta y del universo entero? Lo más importante, a fin de cuentas, tanto si hablamos de personas con las que no nos llevamos bien como si nos referimos al universo entero, es que nuestro corazón se incline más hacia la inclusión que hacia la separación. Sean cuales sean, en última instancia, las consecuencias para los demás, para el planeta, para el universo o para cualquier otro nivel intermedio, la predisposición a expandirnos, literal o metafóricamente y a ensanchar el alcance de nuestro corazón, tiene consecuencias muy profundas para nuestra vida y para nuestra capacidad para vivir en el mundo de un modo que encarne la sabiduría, la compasión, la bondad y la ecuanimidad y que exprese, en última instancia, la alegría que conlleva la liberación de todo condicionamiento de la mente y del corazón y del sufrimiento generado por ese condicionamiento.

Practicar la meditación de la bondad es practicar la liberación del corazón aquí, ahora y siempre. No lo dude, el mundo entero se beneficiará y se verá entonces purificado aun cuando sólo haya una persona que aliente esas intenciones. De este modo, la apertura y la predisposición a abandonar todo resentimiento, por más justificado que inicialmente nos parezca, van transformando lentamente la estructura interrelacionada de la realidad y la red de la vida.

La perseverancia que nos adentra en los rincones más

profundos de nuestro corazón, por su parte, nos permite a nosotros, que hemos salido de la tierra, de la corriente de la vida, del universo, vernos bendecidos, purificados y completados por la generosidad manifiesta de un corazón que, por un momento al menos, no está dispuesto a albergar rencor y mala fe. Por ello, quienes deciden practicar la bondad, ya sea de manera formal o informal, y aunque sólo sea por un breve período de tiempo, son los primeros beneficiados.

*

Mal sabrás lo que es la verdad
si no has perdido antes nada
y el futuro no se ha disuelto ante tu impasible mirada
como la sal en el caldo.
Si no has visto desvanecerse ante tus ojos
lo que con más celo conservas y atesoras.
Si no has contemplado lo desolado que puede ser el paisaje
que nos separa de los dominios de la bondad
y lo mucho que debes viajar,
preguntándote cuándo se detendrá finalmente el autobús,
mientras los pasajeros comen impertérritos maíz y pollo
con la mirada clavada en el horizonte.

Mal sabrás lo que es la bondad
antes de llegar a la cuneta
en la que yace muerto el indio con poncho blanco.
Entonces te darás cuenta de que bien podrías ser tú,
y de que él también, un buen día,

atravesó la noche lleno de proyectos
y de la simple respiración que le mantuvo vivo.

Si quieres llegar al abismo de la bondad,
deberás atravesar antes el abismo de la tristeza.
Debes despertarte con la tristeza
y familiarizarte con ella hasta que tu voz
exprese el hilo que engarza todos los pesares
y descubras la magnitud de la tela.

Sólo entonces la bondad tendrá sentido,
la bondad que ata los cordones de tus zapatos
y te manda echar las cartas al buzón y comprar el pan;
la bondad que asoma su cabeza
sobre la muchedumbre susurrándote:
«Yo soy lo que siempre has estado buscando»,
y a partir de entonces te acompañe siempre,
como una sombra, como el mejor de los amigos.

NAOMI SHIHAB NYE,
«La bondad»

¿LO ESTOY HACIENDO BIEN?

Ésta es una pregunta que nos hacemos con relativa frecuencia cada vez que emprendemos un nuevo aprendizaje. No es de extrañar que, en tales casos, echemos un vistazo a los hitos y puntos de referencia que encontramos a lo largo del camino para saber, desde una perspectiva instrumental, si vamos por buen camino, si seguimos avanzando, si estamos dando vueltas en círculo en un remanso, si nos hemos perdido en algún mar de los Sargazos de la mente, o si el camino, al menos, nos está tornando más amorosos, más amables, más tranquilos y más atentos. Y, obviamente, también queremos asegurarnos de que sentimos lo que se supone que debemos sentir, de que sucede lo que se supone que debe suceder, lo que es "normal" y no un signo de nuestra incompetencia o de que estamos yendo en una dirección equivocada o estableciendo un hábito inadecuado e inconsciente en nuestro camino.

Tiene mucho sentido, si consideramos la meditación como una habilidad que se desarrolla en la medida en que se ejercita, que nos preguntemos si estamos haciendo bien las cosas. Son muchos, en realidad, los hitos de referencia que jalonan el camino, como una

atención más estable y sosegada, la sensación de estar más a gusto en el propio cuerpo, una mayor intuición y ecuanimidad ante lo que ocurre, una mayor capacidad de conectar con lo que aparece en el campo de nuestra conciencia en el punto de contacto, una mayor conciencia de la seriedad con que por lo general nos tomamos las cosas (especialmente en lo que respecta a nuestras identificaciones y a nuestros apegos) y la aparición de sentimientos espontáneos de bondad, compasión y alegría por la fortuna ajena.

También son muy frecuentes el deseo y el entusiasmo por la práctica, la tendencia a prestar más atención a cuestiones que habitualmente soslayamos y la mayor conciencia del modo en que nuestros estados mentales afectan a los demás y a nosotros mismos. También podemos descubrirnos valorando cada vez más el encanto y la textura del mundo sensorial y descubrirnos espontáneamente, por último, más encarnados, más en contacto con nuestra piel y más cómodos en el vehículo de nuestro cuerpo y en la sensación corporal de que constituimos una totalidad viva.

Éstos son, entre muchos otros, los puntos de referencia que encontraremos si asumimos, independientemente de que nos guste o nos desagrade, de que nos sintamos bien o de que nos sintamos mal, un compromiso vital con la práctica.

Para todo ello puede resultar muy valioso contar con el apoyo de un buen maestro que valide nuestras

experiencias, nos asegure que estamos haciendo lo "correcto" y nos sugiera el modo adecuado de trabajar con las innumerables situaciones que inevitablemente se atraviesan tanto en el curso de la vida como durante la práctica de la atención plena.

Pero también hay otro modo de aclarar nuestras preocupaciones, confusiones y dudas al respecto, porque la meditación también tiene una vertiente no instrumental que no consiste en llegar a ser otra cosa sino, simplemente, en aprender a estar donde estamos y ser conscientes de ello. Cuando, desde esa perspectiva, descansamos en la conciencia, estamos haciéndolo bien, independientemente de que lo que experimentemos sea agradable, desagradable o neutro. Así pues, si está aburrido y se da cuenta de ello, está haciéndolo bien; si tiene miedo y se da cuenta de ello, está haciéndolo bien; si está confundido y se da cuenta de ello, está haciéndolo bien y, si está deprimido y se da cuenta de ello, también está haciéndolo bien.

Y lo mismo sucede, por cierto, cuando sus pensamientos giran sin cesar y usted es consciente de ellos, porque en tal caso deja de verse arrastrado por la agitación y se convierte en el conocimiento. Y también estará haciéndolo bien si, cuando se ve arrastrado por la agitación, las cavilaciones y las elaboraciones de la mente pensante, es consciente de ello en el mismo instante en que sucede.

No hay, en suma, nada de lo que podamos hacer o de

lo que pueda sucedernos que resulte, si cobramos conciencia de ello, merecedor de la práctica. En tal caso, en lugar de permanecer continuamente atrapados en la confusión, la agitación, la identificación, el deseo y el rechazo, siempre podemos confiar en la conciencia y abandonarnos y descansar en ella.

Obviamente, dukkha y la ilusión pueden presentarse en cualquier momento en que, al perder la conciencia, nos identifiquemos y nos quedemos atrapados, sin darnos cuenta de lo que sucede, en las acciones inhábiles e insanas derivadas del malestar, el miedo u otros estados mentales aflictivos. En los momentos en que nuestra conciencia se oscurece y enturbia, podemos perder el contacto hasta perder nuestra mente, olvidar que ya estamos plenos y obstaculizar nuestro bienestar, por no decir nada del daño que, a veces de los modos más conspicuos, podemos provocar en los demás. Pero siempre es posible, aun en esas circunstancias, recuperar la conciencia. No hay momento alguno en que no podamos practicar, pero resulta mucho más adecuado aprender a reconocer gradualmente la emergencia en nuestra mente y en nuestra conducta de situaciones potencialmente destructivas y dañinas y cobrar plena conciencia de ellas, dejando que el presente nos proporcione un nuevo comienzo, una nueva oportunidad para alejarnos de las acciones dañinas y destructivas y permanecer firmemente asentados en la conciencia de lo que es.

La conciencia es el espacio inmenso en el que vivimos y siempre es un aliado, un amigo, un santuario y un refugio que jamás deja de estar presente, por más velado que parezca. Pero el conocimiento es sutil y, si queremos visitarlo, deberemos adentrarnos en el dominio de la conciencia tantas veces como sea necesario, hasta que aprendamos a dirigir y mantener nuestra atención. Si, en los momentos de duda, infelicidad, confusión o dolor, apelamos a la conciencia, esos estados mentales dejarán de ser "nuestros" y se revelarán como lo que son, meras pautas mentales y corporales. Tenga en cuenta que la dimensión de "nosotros" que se sabe indecisa, infeliz, confundida, ansiosa, sufriente o resentida ya está bien, y es completa y no es ninguna de todas esas cosas. En el más fundamental de los niveles, jamás dejamos de ser lo que realmente ya somos. De modo que si está considerando la posibilidad de cobrar una conciencia sin juicio del momento presente y visita de vez en cuando esa amplia morada, no sólo está "haciendo bien las cosas" sino que, en realidad, no hay ni nunca hubo nada que hacer ni nadie que lo haga. La meditación tiene que ver con ser y con convertirse en lo conocido, lo que, por cierto, incluye el conocimiento de no conocer. ¿O cree acaso que son diferentes?

Permanezca ahí durante unos instantes.

LOS PRINCIPALES OBSTÁCULOS DE LA PRÁCTICA

El principal obstáculo de la práctica de la meditación consiste simple y llanamente en no querer meditar. Quizás usted empiece creyendo que se trata de una buena idea pero, poco después, empiezan a emerger pensamientos y sentimientos pasajeros que dicen cosas tales como «No es el momento», «Ahora no tengo tiempo», «Mejor me pongo a leer o llamo a tal o cual persona», «Es hora de comer», «Tengo muchas cosas que hacer», «Lo dejaré para más adelante», «Empezaré mañana» o «Bastará con permanecer atento a lo que haga», que no hacen sino desviar y distorsionar nuestra intención original.

Por ello son tan importantes la intencionalidad y la motivación. Tengamos en cuenta que la meditación sólo es beneficiosa si la ejercitamos, tanto si tenemos ganas como si no, e independientemente de las ocurrencias con que nuestra mente trate de alejarnos de nuestro objetivo. No es difícil por tanto, si realmente quiere emprender una práctica formal que le permita el cultivo y el perfeccionamiento de la atención –tanto si se trata de algo nuevo, como si no ha establecido una práctica

regular o, con el paso del tiempo, se ha convertido en algo automático y desnaturalizado–, establecerla (o restablecerla) comprometiéndose a despertar temprano y a dedicarle un tiempo antes de que su atención se vea acaparada por las actividades y compromisos cotidianos. Conviene, por tanto, disponer de un tiempo para sí mismo, un tiempo libre para poder descansar simplemente en su compañía, consciente de que la vida se expresa instante tras instante a través de su cuerpo, su mente y su corazón.

Pero ahí no concluyen los problemas que aquejan a la práctica de la meditación, porque también es muy fácil, una vez sentado en el cojín (lo que incluye, obviamente, todo el desarrollo de la práctica), ver cómo la atención se desvía una y otra vez de lo que es.

Para empezar, el cuerpo puede estar inquieto e incómodo y vernos obligados a moverlo a causa de hormigueos, picores u otros impulsos insoportables, pero eso no supone ningún problema, porque no son más que simples estadios pasajeros por los que atraviesa el cuerpo. Cuando la práctica, pues, nos permite reconocer todas esas sensaciones como lo que son, podemos ser conscientes de ellas sin juzgarlas, sin querer cambiarlas, sin luchar ni rendirnos y sin decirnos cosas tales como «La meditación no es para mí» o «Esto confirma que la meditación es una tortura, una empresa masoquista para quienes no tienen bastante con el sufrimiento de la vida», que no hacen sino alimentar más pensamientos y

sentimientos de ese tipo. No debemos olvidar que todo eso, a fin de cuentas, no es más que un ruido mental absurdo y reactivo que se agrega al "ruido" corporal.

En el mismo momento en que nos familiarizamos con la quietud que subyace bajo las olas de la superficie de la mente y nos estabilizamos en ella, se aquietan los paisajes interiores y exteriores de todo nuestro ser (el paisaje corporal, el paisaje mental, el paisaje del ahora, el paisaje del aire y, en suma, todos los paisajes sensoriales), al tiempo que disminuye la intensidad de las dificultades que obstaculizan la práctica que, si vuelven a presentarse, son reconocidas como lo que son, meros estados mentales y corporales. Siempre hay millones de razones para ejercitar la presencia aquí y ahora, pero cuando descansamos en la conciencia y nos fundimos con lo conocido, todas se revelan como meras excusas. Tal vez, por ello, convenga complementar, durante los primeros estadios (cuando las dificultades son más intensas) la práctica de la atención plena –ya sea durante la meditación sedente, yacente o erguida– con el yoga para familiarizarnos gradualmente con la quietud.

Pero también la mente, como ya hemos dicho, puede hallarse tan inquieta como el cuerpo, en cuyo caso, no es difícil tropezar una y otra vez con la impaciencia y la agitación, en cuyo caso, no basta con darse cuenta para que deje de ser un problema. Todos ésos son simples hábitos mentales y, cuando los reconocemos (junto a la

respiración y cualquier otra cosa que decidamos incluir en nuestro campo de conciencia) como tales, tienden a ser vistos como lo que son, meros estados mentales impersonales que, a menos que los alimentemos luchando o esforzándonos en que desaparezcan, acaban disolviéndose. Por ello, cuando los vemos tal como son, pueden convertirse en objetos muy valiosos de la práctica que nos familiarizan con la impaciencia y con la agitación. La familiarización e intimidad que, en ese caso, se desarrolla, forma parte intrínseca de la práctica de la meditación y acaba conduciendo a la ecuanimidad sin que, para ello, tengamos que hacer nada especial porque, al estar más allá de toda condición y de todo condicionamiento, ya es completamente libre.

Como ya hemos mencionado en el caso de la meditación yacente, la somnolencia también puede ser un gran impedimento para la práctica. Pero eso tampoco supone ningún problema porque, si realmente nos tomamos en serio la meditación, lo mejor que, en tal caso, podemos hacer antes de tratar de consolidar o establecer la práctica de la meditación es dormir un poco. La mente somnolienta tiende a la distracción y a la pérdida de perspectiva, algo que se soluciona fácilmente durmiendo. Si cada vez que se sienta a meditar en el cojín se ve vencido por la somnolencia, convendrá refrescarse antes la cara y la nuca con agua fría, ducharse con agua fría, sentarse con los ojos abiertos, permanecer de pie o todo ello a la vez. Si realmente quiere despertar

a la vida, deberá descubrir el mejor modo de estimular y perseverar en esa intención. Siempre es posible, cuando la conducción nocturna nos adormila y no nos basta con escuchar rock and roll ni abrir la ventanilla para que entre el aire fresco, abofetearnos el rostro cuantas veces sea necesario, lo que, en este contexto, puede ser un acto de sabiduría y compasión. En el caso de la meditación, como ya hemos señalado, sólo tenemos que decidirnos a practicar como si nuestra vida dependiera de ello.

Otro de los obstáculos más habituales de la práctica consiste en idealizarla, en cuyo caso nos imponemos normas imposibles de cumplir y acabamos convirtiendo la práctica en un ejercicio violento de voluntad despojado de todo sentido del humor y de poca o ninguna compasión por uno mismo. Recordemos que la práctica de la atención plena es un acto radical de amor, lo que etimológicamente significa que debe asentar sus raíces en la compasión y en la autocompasión. Por ello tal vez convenga, si no podemos ser amables y aceptarnos a nosotros mismos y a las experiencias, sean éstas las que sean, tal como son, es decir, si nos aferramos a la meditación para convencernos a nosotros mismos o a otros de que estamos avanzando y convirtiéndonos en mejores personas, abandonarla porque, en tal caso, generaremos mucha tensión y sufrimiento y acabaremos concluyendo erróneamente que “no funciona”, cuando lo más exacto sería decir que no queremos asumir las cosas tal como son ni aceptarnos

a nosotros mismos tal como somos. Quizás el forzamiento y la lucha transmitan, en ocasiones, la impresión de “progreso”, de “avance” y de que nuestra práctica “se dirige hacia alguna parte”, pero lo cierto es que, sin la aceptación compasiva de uno mismo, la contracción y el forzamiento son motivaciones inadecuadas y desaconsejables. Poco importará, en tal caso, que nuestra mente se estabilice, porque la sabiduría –que no es algo que adquiramos, sino una forma de aprehensión y de ser que sólo se desarrolla cuando las condiciones internas son las adecuadas– seguirá escapándosenos. El suelo de la práctica profunda requiere del fertilizante de la aceptación y de la compasión profunda de uno mismo. Por ello la amabilidad no es un lujo, sino un requisito esencial para restablecer el contacto con nuestros sentidos. La lucha, en última instancia, sólo engendra inconsciencia e insensibilidad, al tiempo que alienta la fragmentación en el único instante en que tenemos la oportunidad de reconocer que ya estamos bien y que ya somos completos.

Los obstáculos de la práctica son, en suma, infinitos pero, cuando nuestra conciencia los abraza, todos ellos, anticipados o imprevistos, acaban convirtiéndose en aliados. Si los reconocemos como lo que son –ni buenos ni malos– y les permitimos formar simplemente parte del paisaje del ahora, pueden acabar alentando la práctica en lugar de impedirla porque –¡Oh, maravilla

de las maravillas!– ya son.

*

Cuando tus ojos están cansados,
el mundo también lo está,
y cuando tu visión se desvanece,
nada en el mundo puede encontrarte.

Tómate tiempo para entrar en la oscuridad
donde la noche tiene ojos para reconocerse.

Ahí estarás seguro
de no encontrarte más allá del amor.

Esa noche, la oscuridad será tu vientre
y ante ti se abrirá un inmenso horizonte
inabarcable a tu mirada.

Pero debes saber
que el mundo fue hecho para liberarse.

Renuncia pues a todos los mundos
y no te alejes de aquel al que realmente perteneces.

A veces, para aprender,
es preciso recluirse en la oscuridad
de la propia soledad

y todo lo que no aliente tu vida
te quedará demasiado pequeño.

DAVID WHYTE,

«La dulce oscuridad»

LOS APOYOS DE LA PRÁCTICA

El principal apoyo para la práctica de la atención se asienta en la cualidad de la motivación y en la intensidad de la pasión con que la acometamos. Quien sepa lo sencillo que resulta relegar a la inconsciencia, la automaticidad y el condicionamiento grandes segmentos de nuestra vida coincidirá conmigo en que no hay apoyo externo que pueda sustituir al fuego y la pasión internos y silenciosos que nos llevan a vivir la vida como si realmente importase. Es precisamente por ese motivo que aconsejo a quienes empiezan a meditar que lo hagan como si de ello dependiera su vida. Sólo cuando uno sabe o sospecha lo que realmente es su vida tendrá la suficiente energía para sentarse, le guste o le desagrade, y aprenderá a aprovechar la infinitud de momentos atemporales que le proporciona la sentada, independientemente de lo que diga el reloj, para no hacer nada en absoluto. Sólo cuando uno sabe o sospecha que, de hecho, su vida depende de la práctica, dispondrá de la energía y de la motivación suficientes para despertar antes de lo que lo haría si dispusiera de un tiempo ininterrumpido y no programado para sí

mismo, un tiempo para ser, un tiempo fuera del tiempo, un tiempo sagrado para poder practicar incluso los días en que tenga muchas cosas que hacer y, por encima de todo, para que su vida cotidiana acabe convirtiéndose en la auténtica práctica. Porque lo cierto es que la práctica no se limita a disponer de un tiempo para el ejercicio formal, sino que se asienta en la decisión de estar atento a cada instante, independientemente de lo que haga y de lo que suceda, de modo que, al cabo de un rato, sienta que no es usted quien hace la práctica sino que, por el contrario, es la práctica la que le hace a usted. Todo esto llega con el tiempo y no es tanto un fruto del esfuerzo como del modo natural en que decide vivir. En una época tan apresurada y tan llena de distracciones y exigencias como la nuestra, la decisión de comprometernos apasionadamente en un acto tan inusual resulta esencial para mantener y profundizar el impulso y el compromiso de liberarnos de la inconsciencia y del sufrimiento que de forma inevitable acompañan al despertar.

Hay muchos modos, dicho esto, de mantener y consolidar la pasión silenciosa por despertar y la determinación de liberarnos del condicionamiento. Podríamos empezar viendo el modo en que, instante tras instante, nos hallamos atrapados, y dar los pasos necesarios para ver y reconocer el modo de salir de todo ese enredo. Cada instante, independientemente de los tropiezos y de las dificultades que se nos presenten.

constituye una oportunidad para afinar nuestros sentidos, nuestra sensibilidad y nuestra capacidad para sortear los obstáculos, dificultades y retos que, a cada instante, se nos presentan y experimentar por nosotros mismos el modo adecuado de navegar, movernos y fluir instintivamente hacia la claridad, la calma y la no identificación.

Lo más importante, sin embargo, consiste en recordar que no hay un modo "adecuado" de practicar y que, en última instancia, uno debe hacer suya la práctica o, más bien, entregarse a ella y dejar que se convierta en su maestro. Es la vida misma, a fin de cuentas, la que debe convertirse en el maestro y en el programa. Cuando prestamos atención y mantenemos los ojos bien abierto nos damos cuenta una y otra vez de que, aun en los momentos más ordinarios, la vida misma es el mejor de los maestros. Y el "aula", por así decirlo, en el que tiene lugar este aprendizaje es el paisaje compuesto por los mundos interno y externo, el paisaje sensorial, el paisaje mental, el paisaje del ahora, todo –absolutamente todo sin excepción– lo que sucede y la vacuidad, es decir, el silencio y la plenitud que todo lo sostiene. En este mundo no hay obstáculos para la práctica, sino tan sólo apariencia de obstáculos.

No existe ningún sustituto para la intensidad y la pasión que aportamos a nuestra vida que nos impida vivirla de un modo pleno y agradecido y, por ese mismo motivo, tampoco hay razón alguna para renunciar.

aunque fuésemos la única persona que cultivase la atención en el planeta (aunque éste sea un pensamiento un tanto desalentador). De hecho, ésa es la razón más poderosa para acometer la práctica.

Uno de los principales apoyos consiste en la existencia de muchas personas comprometidas con la práctica de la atención y con la vida consciente. En cualquier momento, siempre hay millones de personas que están sentadas meditando, de modo que nunca hay motivo para sentirse solo. Usted está "conectado" con una "presencia" silenciosa ilimitada que no carece de centro y de periferia, la comunidad de quienes comparten su misma pasión por el despertar y la liberación, una comunidad engrosada a diario por quienes emprenden los miles de caminos que conducen a la práctica.

Como ya hemos señalado en un capítulo anterior, el término con el que el budismo se refiere a esta comunidad de personas comprometidas con el dharma se denomina "Sangha", con ese mayúscula, como Dharma que, en el entorno budista, se refiere a la enseñanza del Buda. Originalmente, el término "Sangha" se refería a la comunidad de monjes y monjas que renunciaban a la vida cotidiana para seguir las enseñanzas del Buda, una acepción que todavía sigue siendo muy importante. Con el paso del tiempo, sin embargo, el término ha llegado a cobrar un significado nuevo y mayor, que incluye a todas las personas que han asumido una vida entregada a la práctica de la atención y de la no violencia. Por ello, en

este último sentido, todos nosotros, lo sepamos o no y por más leve que sea el impulso que nos conduce hasta la práctica, formamos parte del sangha, con ese minúscula. Y no se trata de una organización a la que pertenezcamos, sino de una comunidad de la que formamos parte en virtud de nuestro compromiso, pasión y cuidado. Y esa conexión, en sí misma, puede ser un extraordinario apoyo para la práctica.

Me parece muy interesante, en este sentido, la imagen de que todos somos hojas del mismo árbol. Cada uno tiene, en función del lugar en que se encuentre, una ubicación y una perspectiva única, cada uno es total y, del mismo modo que nuestra vida depende del árbol, la vida del árbol también depende de nosotros. Somos totalidades que formamos parte de una totalidad mayor, niveles anidados en una totalidad que carece de fronteras.

Independientemente del camino que hayamos seguido para llegar a la práctica, el caso es que nosotros no la hemos inventado. Nos ha sido transmitida para que experimentemos y veamos por nosotros mismos y para que lo hagamos con la mayor integridad y reverencia por lo que nos ha sido dado y por el sufrimiento, la pasión y el genio que hay detrás de ella. Existe un largo linaje de miles de años de antigüedad de hombres y mujeres que se han comprometido con el dharma, con la sabiduría y con la compasión, como también lo han hecho quienes hoy en día deciden practicar. Ésos son los “instructores

desconocidos" de los que hablaba Yeats, un antiguo linaje de mujeres y de hombres comprometidos con el Dharma, con la sabiduría y con la compasión hacia los que muy probablemente, en un momento u otro, estaremos agradecidos por su legado y por sus dones. Muchos de ellos dejaron registro de su experiencia en lenguajes y culturas muy diferentes y otros no lo hicieron pero, en cualquiera de los casos, su herencia nos proporciona la oportunidad de beneficiarnos del espíritu, los métodos, los andamios y la vacuidad o, dicho en otras palabras, del dharma que tan amorosamente cultivaron y nos legaron. Ésta es una herencia de las especies y para las especies que jamás ha estado tan viva y ha sido más necesaria que ahora.

Podemos considerarnos afortunados por vivir en un momento extraordinario, un momento en el que las distintas manifestaciones del dharma universal resultan más accesibles que nunca. Nunca habíamos tenido, como ahora, la posibilidad de acceder a los libros escritos por los grandes maestros, practicantes y eruditos de la meditación. Pero hoy en día disponemos de un auténtico tesoro de oportunidades que siempre, por cierto, está creciendo, para aprender lo que tienen que enseñarnos los grandes maestros de los diferentes linajes. Al final de este libro presento una lista relativamente corta de los escritos de algunos de los maestros que han tenido un gran impacto en mi vida o en la vida de mis alumnos y colegas. El lector interesado también encontrará ahí una

lista de cedés, casetes y vídeos relativos a ciertos aspectos de la práctica que pueden servir como recursos y apoyos importantes que empleo en mi enseñanza y he desarrollado para acompañar mis libros.

Pero lo más importante, en última instancia, consiste en sentarse en el cojín. Por más valiosas que sean las lecturas, por más inspiradores que sean los grandes maestros y por más interesante que sea la práctica con otras personas (sobre todo esto último), cada uno debe practicar por sí mismo, con su propio cuerpo, con su propia mente y en su propia situación. A fin de cuentas, los libros, por más auténticos, inspiradores y útiles que sean, pueden alentar el deseo insaciable de más información y más pensamiento. Cualquier buen libro sobre el dharma puede ser leído y estudiado repetidas veces con gran beneficio, una página o dos o un capítulo o dos en cada ocasión, seguido de la reflexión y el intento sincero de llevar a la práctica lo que se haya leído. Ésta es una empresa que puede durar toda una vida.

La información, pues, no es lo más importante y su abundancia puede resultar abrumadora. Cada uno debe cartografiar su propio recorrido, encontrar su propio camino y leer atentamente de vez en cuando para verificar si el camino que sigue –los maestros que ha encontrado y la comunidad con la que está practicando (si es que ha encontrado una)– adecuado para su situación y sus aspiraciones y, en caso contrario, deberá

buscar otro camino para ascender la montaña.

Las historias de Soen Sa Nim y de la Stress Reduction Clinic ponen claramente de relieve la importancia de tener un grupo con el que poder practicar y hablar de la práctica. Contar, en este sentido, con un amigo del dharma constituye un apoyo muy importante que beneficia a los implicados, porque uno acaba ayudando a los demás y la charla con ellos, a su vez, contribuye a aclarar, aunque no nos demos cuenta, diferentes aspectos de la práctica.

Veinticinco o treinta años atrás hubiera tenido problemas en encontrar, aun en las grandes ciudades, un grupo de meditación pero, en la actualidad, hay grupos de meditación en todas partes. Las redes de vipassana se extienden por todo el país y por todo el mundo y hay muchos recursos a los que podemos apelar para encontrarlos. También hay grupos de zen y de meditación tibetana repartidos por todo el país y por todo el mundo, y centros de meditación que ofrecen retiros de trabajo con la atención plena de distinta duración, desde fines de semana hasta varias semanas o varios meses, en los que puede participar cualquiera que hable inglés, dirigidos por maestros que han dedicado su vida al dharma y a los que acuden personas procedentes de todo el mundo. Y todo ello, con la ayuda de Internet, se encuentra al alcance de todos nosotros.

También hay programas y clínicas PREBAP en diferentes lugares del país y en todo el mundo que permiten establecer, en un tiempo relativamente breve, lazos muy profundos. Y esta manifestación de la sangha acaba convirtiéndose en un extraordinario apoyo tanto para quienes recién emprenden las ocho semanas de entrenamiento como para quienes asisten a un retiro de "perfeccionamiento" y profundización de la práctica.

Al finalizar el libro enumeramos una serie de web sites a los que el lector puede apelar para apoyar su práctica de manera continua o esporádica.

También debemos mencionar la importancia de contar con diferentes maestros de atención plena y escuchar atentamente su dharma. De este modo, el alumno no sólo se beneficia de las enseñanzas que pueda proporcionarle un auténtico maestro, sino también de la observación de su conducta, es decir, del modo en que se muestra tal como es. En este sentido, resulta muy interesante observar el modo en que el maestro se enfrenta, apenas aparecen, a sus propios hábitos de distracción, codicia y aversión sin olvidar por ello, no obstante, que nadie es perfecto. Conviene insistir una vez más en que la práctica no tiene tanto que ver con la adopción de un personaje o con pretender que uno ha llegado a alguna parte, que está libre de culpas y de faltas, que ha trascendido los estados y los sentimientos ordinarios y que ya no comete errores. La práctica, muy al contrario, tiene que ver con el hecho de ser real y

auténtico, con no identificarse con nada y, por encima de todo, con no dañar a nadie y actuar de manera sincera, íntegra y amable.

Son muchas las cosas que podemos aprender observando el modo en que los distintos maestros presentan el único dharma, algo que cada cual hace de manera diferente, porque no hay un único modo correcto de hacerlo. La observación de los diferentes maestros nos enseña que es imposible ser sinceros con nosotros mismos y con nuestro camino si nos limitamos a reverenciarlos o a imitarlos aunque, en los primeros estadios, pueda suceder algo así y no debemos concluir que se trata de algo negativo. Hay que decir que los buenos maestros no alientan la dependencia, sino que nos ayudan a encontrar nuestro propio camino y a llegar a entendernos a través de la práctica continua, dejando que la vida misma se convierta en nuestra auténtica maestra, aunque sigamos trabajando con ellos o lo hagamos con otros maestros. Éstas, por cierto, fueron las últimas palabras que el Buda dirigió a su Sangha: «Sed una luz para vosotros mismos».

Finalmente acabará descubriendo que la vida es la auténtica maestra, que la vida puede enseñarle muchas cosas y que cada momento y situación nos proporciona una oportunidad para la práctica y para ver más allá de la apariencia de las cosas, más allá de la tendencia a reaccionar, más allá de la tendencia a contraerse o a cerrarse emocionalmente (tanto si las cosas discurren del

modo en que esperábamos como y, muy especialmente, en caso contrario), más allá de la habitual tendencia a pensar o pretender ser alguien, más allá del intento ocasional de convertirse en alguien y más allá también de aquellos otros momentos en que sabemos que no somos nadie, en que aparece el miedo o la ambición de estar convirtiéndonos en personas espiritualmente muy elevadas.

En todos esos y en muchos otros casos, su esposa, su pareja, sus hijos, sus padres, sus familiares, sus amigos, sus colegas, una persona desconocida, el guardia que le multa por estacionar mal, el operario del puesto de peaje o cualquier otra persona que, de un modo u otro, le trate mal puede acabar convirtiéndose en un auténtico maestro de la atención plena. Recuerde que, en el capítulo anterior, hemos señalado que, dada la adecuada motivación, lo que previamente considerábamos un obstáculo para la práctica puede acabar revelando no ser tal. Y es que, cuando uno está dispuesto a despertar y restablecer el contacto con los sentidos, todo, absolutamente todo, se convierte en un apoyo para la meditación. Pero, para ello, es necesario un corazón muy valiente y una mente consciente de la locura que supone la identificación… con cualquier cosa.

La vida, a fin de cuentas, es la maestra suprema, el programa y la práctica, pero también podemos beneficiarnos de todas aquellas personas pasadas, presentes y futuras que nos brinden sus bendiciones y

regalos de amor, sabiduría y comprensión.

Así se completa finalmente del círculo del interés personal en la conciencia y en la liberación, en cuyo momento aparece la motivación, la aspiración y la disposición a emplear todo lo que se nos presente como una ocasión para profundizar el compromiso de permanecer completamente despiertos, sin importar lo que ocurra y, de ese modo, completamente vivos. Y ello no sólo es personalmente muy beneficioso (una motivación, por cierto, perfecta para emprender la práctica), sino que puede acabar convirtiéndose en un foco de acción sabia y compasiva en la red mayor de expresión de la vida.

Cuando asumimos este tipo de compromiso, todos los recursos se convierten en apoyos de la práctica, en cuyo momento, como veremos en la quinta parte, el universo entero empieza a "girar" en torno a nuestra nueva visión e intencionalidad. Pero, para ello, debemos empezar moviendo ficha.

Como dijo Goethe:

> Mientras no nos comprometamos, todo es vacilación, duda y posibilidad de retroceso. Hay una verdad elemental, en lo que concierne a los actos de iniciativa y creatividad manifiesta, cuya ignorancia acaba con las ideas y los planes más espléndidos, y es que, cuanto mayor es nuestro compromiso, más pasos adelante da la Providencia en la misma dirección. Entonces todo parece constelarse para ayudarnos. Es como si nuestra decisión provocase

ocasiones, encuentros imprevistos y apoyos materiales a nuestro favor con los que antes no hubiéramos jamás soñado. Empieza, pues, aquello que crees o sueñas que puedes hacer. La audacia tiene genio, poder y magia.

PARTE V:

POSIBILIDADES CURATIVAS: EL REINO DEL CUERPO Y DE LA MENTE

[Los hombres] deben saber que el cerebro es el responsable exclusivo de las alegrías, los placeres, la risa, la diversión, la pena, la aflicción, el desaliento y las lamentaciones. Gracias a él adquirimos sabiduría y conocimientos y vemos, oímos y distinguimos lo que es repugnante de lo que es bello, lo que es malo de lo que es bueno, lo que es dulce de lo que es insípido [...] Es la misma cosa la que nos enoja y nos deleita, la que nos inspira temor y miedo, ya sea durante la noche o durante el día, la que nos desvela, la que provoca los errores inoportunos, las ansiedades sin objeto, las distracciones, las ausencias y los actos que son contrarios al hábito. Todas esas cosas que tanto nos hacen sufrir proceden del cerebro insano, del cerebro anormalmente caliente, frío, húmedo, seco o que padece cualquier otra afección no natural a la que no estamos acostumbrados. La locura se deriva de su humedad. Cuando el cerebro está anormalmente húmedo, se mueve y, cuando se mueve, la vista y el oído no están quietos, sino que ahora vemos u oímos una cosa y luego otra, y la lengua habla de acuerdo con las cosas vistas y oídas en cualquier ocasión. Sólo cuando el cerebro está en silencio, el hombre puede pensar correctamente.

Atribuido a Hipócrates, siglo –V

ERIC KANDEL Y JAMES SCHWARTZ,

Principles of Neural Science, 2.ª ed., 1985

LA SENSIBILIDAD

> Sensible: l. tener percepción sensorial; 2. experimentar sensación o sentimiento (de latín sentire, participio presente que significa "sentir". Derivado de la raíz sent, que significa "dirigirse a", "ir hacia" [es decir, "ir mentalmente"]).
>
> American Heritage Dictionary
> of the English Language

¿Se ha dado alguna vez cuenta de que todo en usted ya es perfecto tal cual es? Veamos. Como todo el mundo, usted nace, se desarrolla, crece, vive, toma sus decisiones y convierte las cosas que le suceden en algo positivo o negativo. En última instancia, y si su vida no se ve abruptamente truncada –o incluso en tal caso–, usted hace lo que puede, participa y, de un modo u otro, deja su legado. Se relaciona con los demás y quizás hasta experimente el amor y comparta el suyo con ellos y con el mundo. Inexorablemente, crece y, en el mejor de los casos, envejece manteniendo relaciones muy diversas –

unas satisfactorias y otras no tanto– con los demás y con el mundo hasta que, finalmente, muere.

Eso es algo que le sucede a cualquiera que viva en este planeta. Le ocurrirá a usted y también me ocurrirá a mí. Así es la condición humana.

Pero la imagen que acabamos de esbozar, sin llegar a ser una caricatura, resulta manifiestamente incompleta. En el entramado de nuestra vida, hay otro elemento invisible que define lo que somos, tan innato que nos suele pasar inadvertido. Ese elemento nos proporciona una capacidad extraordinaria que pocas veces sentimos y a la que honramos y desarrollamos menos todavía. Estoy hablando, claro está, de la sensibilidad, de la experiencia subjetiva, de la capacidad de conocer, en suma, de la conciencia.

No en vano, como ya hemos dicho, hemos bautizado a nuestra especie con el nombre de Homo sapiens sapiens (con doble ración del participio presente de sapere, que significa "degustar", "percibir", "saber" y "ser sabio"). Y aunque, en nuestra vida cotidiana, demos por sentado este rasgo distintivo de nuestra vida vigílica y onírica y sólo advirtamos vagamente su presencia, en ella se asienta, precisamente, el rasgo que nos distingue de otras especies, nuestra capacidad de percibir, de conocer y de ser conscientes de ese conocimiento.

Es esta sensibilidad la que nos anima, el misterio último que nos convierte en algo más que un mero

mecanismo que piensa y siente. Nuestra especie es, como tantas otras, capaz de percibir, pero también posee un don –la sabiduría discriminativa– que trasciende la mera percepción y que, en este pequeño mundo, parece ser exclusivamente humana. Es la sensibilidad la que define nuestras posibilidades, aunque en modo alguno delimite sus fronteras. La nuestra es también una especie que se halla en un proceso continuo de aprendizaje a lo largo del cual vamos modelándonos a nosotros mismos y al mundo. Y esto es algo que nuestra especie ha logrado en un período de tiempo relativamente breve.

Son muchas las cosas que los neurocientíficos saben sobre el cerebro y la mente pero, por el momento, todavía no han descubierto la procedencia de la sensibilidad y el modo en que funciona la sensibilidad. Cuando la materia se organiza y complejifica lo suficiente, puede llegar a contener, como solemos decir, el mundo "dentro de la mente" y conocer, momento en el cual aparecen, sin que sepamos muy bien cómo, la mente y la conciencia, algo que la neurociencia cognitiva conoce como "el problema duro" de la conciencia.

Una cosa es tener imágenes bidimensionales invertidas en el fondo de la retina y otra muy distinta ver, es decir, tener una experiencia clara del mundo tridimensional que existe "ahí fuera", más allá de nuestro cuerpo, un mundo que parece real, un mundo que podemos sentir, en el que podemos movernos y del que podemos ser conscientes hasta el punto de evocar detalladamente con

los ojos cerrados. Y en esa evocación aparece también una sensación de individualidad, la sensación de alguien que ve, que percibe y que conoce. Pero todo eso no es más que una creación, una construcción, un constructo elaborado por la mente, una especie de elaborado conjuro creado con inputs sensoriales, una síntesis parcialmente basada en el procesamiento de una enorme cantidad de información sensorial a través de complejas redes neuronales, la totalidad del sistema nervioso y, ciertamente, todo el cuerpo. Éste es un fenómeno desde luego extraordinario, un verdadero misterio que todos hemos heredado y que solemos dar por sentado.

Sir Francis Crick, neurobiólogo y codescubridor de la estructura en doble hélice del ADN, señaló que «a pesar de todos los avances que hemos realizado (en los campos de la psicología, la fisiología y la biología celular de la visión), todavía seguimos ignorando cómo vemos». Como ya hemos dicho anteriormente, el color azul no existe en ninguna parte del ojo, del cerebro, ni de los fotones de esa longitud de onda concreta, pero nos basta con contemplar el cielo despejado en un día soleado para saber que es azul. Y, del mismo modo que ignoramos el modo en que vemos, también desconocemos, fisiológicamente hablando, el modo en que conocemos.

En su libro How the Minds Work, Steven Pinker, lingüista y neuropsicó-logo, se refiere a la sensibilidad como un fenómeno que, en sí mismo, constituye toda una clase, del siguiente modo:

> La sensibilidad ocupa, en el estudio de la mente, un nivel que se halla muy por encima de las cadenas causales de la fisiología y la neurociencia [...] no podemos desterrar la sensibilidad de nuestro discurso ni reducirla a la capacidad de acceder a la información, porque el razonamiento moral depende de ella. El concepto de sensibilidad es el que alienta la certeza de que la tortura está mal y de que destruir un robot es un atentado contra la propiedad, mientras que matar a un ser humano es un asesinato. Por ello la muerte de un ser querido no sólo nos provoca tristeza, sino también el inconcebible dolor de saber que, con su desaparición, desaparecen también para siempre los pensamientos y los placeres de la persona.

Pero Crick sostiene que, en cualquier caso, la sensibilidad y la sensación de individualidad que atribuimos a los pronombres "yo" y "mí", como cualquier otra cualidad, fenómeno y experiencia que asociemos a la mente, se debe, finalmente, a la actividad neuronal y que, por ello mismo, constituye un fenómeno emergente de la estructura y de la actividad cerebral detrás de las cuales no hay ningún agente, sino tan sólo impulsos neuroeléctricos y neuroquímicos:

> Casi todos tenemos la imagen mental de que, en alguna parte del interior de nuestro cerebro hay un hombrecillo (o una mujercilla) que es consciente (o, cuando menos, trata de ser consciente) de lo que ocurre. Ésta es la llamada falacia del homúnculo (un término que procede del término latino homunculus, que significa "hombrecillo"). Pero, por más que haya quienes así lo crean –lo

> que, a su debido momento, requerirá de una explicación–, nuestra asombrosa hipótesis explica que éste no es el caso. Hablando en un sentido muy amplio, nuestra hipótesis sostiene que "todo está compuesto de neuronas...". En nuestro cerebro debe haber estructuras u operaciones que, de alguna forma misteriosa, se corresponden con la imagen mental del homúnculo.

El filósofo John Searle responde del siguiente modo a esta afirmación: «Pero ¿cómo es posible que neuronas físicas, objetivas y que pueden ser cuantitativamente descritas acaben generando experiencias cualitativas, privadas y subjetivas?». Éste es uno de los grandes retos a los que se enfrenta el campo emergente de la robótica, en el que los investigadores tratan de construir máquinas que hagan cosas, como segar el césped o colocar los platos en su sitio cuando están limpios que nosotros podemos hacer sin pensar siquiera, pero que son extraordinariamente difíciles para los robots. Y, más allá de todo eso, como ya hemos visto, también hay quienes afirman que, en un futuro no muy distante, máquinas creadas por nosotros diseñarán y construirán las siguientes generaciones de máquinas en las que las neuronas se verán reemplazadas por circuitos integrados que aumentarán su nivel de complejidad y "aprendizaje" hasta que, emulando lo que llamamos individualidad, inteligencia y emoción, actúen como si tuvieran pensamientos y sentimientos. También hay quienes afirman la posibilidad, por último, de que seamos "receptores muy complejos" que se hallan sintonizados,

gracias a las neuronas, a una mente no localizada de orden muy superior que es una propiedad del universo.

Por más fascinante que sea, sin embargo, el debate en el que actualmente se hallan inmersas las disciplinas que se ocupan de esta cuestión, como la neurociencia cognitiva, la fenomenología, la inteligencia artificial y la llamada neurofenomenología, nuestra búsqueda de explicaciones de la sensibilidad no debería alejarnos de nuestro tema. El reto al que realmente nos enfrentamos consiste, muy al contrario, en reconocer nuestra sensibilidad como algo fundamental y descubrir el modo de servirnos de forma individual y colectiva de ella para desarrollar la extraordinaria capacidad de saber que no sabemos, algo tan importante, e incluso me atrevería a decir que más importante todavía, que cualquier cosa que podamos saber. En esa ignorancia, a fin de cuentas, se asienta el dominio del discernimiento y de la sabiduría.

Al finalizar un retiro de entrenamiento en la atención plena dirigido a psicólogos que se dedicaban a la terapia cognitiva, un terapeuta que, obviamente, trabajaba a diario con las emociones y los pensamientos de los seres humanos dijo: «En este retiro he descubierto que me mantengo a distancia de las personas. Era algo que, hasta el momento, ignoraba que no sabía».

A menudo vivimos, por más que creamos otra cosa, sometidos a las restricciones impuestas por hábitos y condicionamientos que, por más que lo ignoremos, no dejan de configurar nuestra vida, nuestras decisiones, nuestras experiencias y nuestras respuestas emocionales. Sólo si nos damos cuenta de ello podremos reconocer algunas de las limitaciones prácticas del pensamiento.

Siempre disponemos, no obstante, de la conciencia para contrarrestar ese condicionamiento, aumentar nuestro conocimiento de las cosas y estar más en contacto con ellas y con nuestra capacidad de entender cabalmente lo que el neurocientífico Antonio Damasio denomina "el sentimiento de lo que ocurre".

La sensibilidad es algo que se halla muy cerca de nosotros. La conciencia es nuestra naturaleza y está en nuestra naturaleza. Está en nuestro cuerpo y en nuestra especie hasta el punto de que bien podríamos concluir, como hace el budismo tibetano, que el conocimiento no conceptual es, junto a la vacuidad y la ausencia de limitaciones, una de las características fundamentales del ser humano.

La sensibilidad es un rasgo distintivamente humano. La nuestra es una especie que no puede sino ser consciente, un rasgo que, si bien se asienta en nuestra biología, trasciende con mucho lo estrictamente biológico. Bien podríamos decir que, en el fondo, nosotros somos nuestra sensibilidad. Pero si no la cuidamos, la ejercitamos y la perfeccionamos acaba

cubriéndose de maleza y se queda en estado larvario, en cuyo caso, acabamos coartando nuestra capacidad de trascender las limitaciones impuestas por el pensamiento egoísta, lo que requiere cobrar conciencia de los pensamientos que se hallan al servicio del yo y reconocer también que, en el momento en que aparecen, pueden ser muy limitados y hasta estúpidos. El ejercicio y el perfeccionamiento de la sensibilidad, por el contrario, arroja luz sobre nuestra vida y sobre el mundo y nos proporciona una libertad que, por más que nuestra imaginación se derive de ella, apenas si hubiéramos podido imaginar.

También nos proporciona una sabiduría que, adecuadamente desarrollada, puede librarnos de la tendencia, consciente o inconsciente, a causar daño, y contribuir muy positivamente a sanar las heridas y respetar la soberanía y sacralidad que alienta en todos los seres sensibles.

¿SOMOS REALMENTE QUIENES CREEMOS SER?

> El valor del ser humano depende básicamente del sentido y el grado en que haya conseguido liberarse del yo.
>
> ALBERT EINSTEIN

A los estudiantes de biología se les remacha (una de las muchas curiosas metáforas habitualmente empleadas en el ámbito de la enseñanza superior) que la vida obedece a las leyes de la física y de la química y que los fenómenos biológicos son una simple extensión de esas mismas leyes naturales. También se les dice que la estructura de las moléculas en las que se asienta es mucho más compleja que la de la naturaleza inanimada. No hay, desde esa perspectiva, razón alguna para presumir la existencia de una fuerza especial, una especie de fuerza "vital" que "cause" la vida del sistema, algo especial que se halle detrás de las condiciones sensoriales que posibilite la coordinación de los

componentes y de las estructuras de los sistemas vivos para propiciar la emergencia de las propiedades de la totalidad y presentarse, por ejemplo, como una célula viva, que crece y se divide. El mismo principio también resulta aplicable, por extensión, durante todo el camino de ascenso formado por el inmenso árbol de las formas vivas de complejidad creciente que va ramificándose hasta llegar a las plantas y el reino animal e incluye, al llegar al linaje de los mamíferos, la emergencia de un sistema nervioso cada vez más complejo hasta la aparición, a su debido momento, del ser humano.

Aunque, desde esta perspectiva, todavía no entendamos claramente lo que llamamos “vida” a nivel de la más sencilla de las células o de un organismo unicelular tan “simple” como una bacteria y no hayamos podido “fabricar” aún una célula viva partiendo de los ingredientes compositivos de los que en la actualidad disponemos o de elementos procedentes de otras células que hayamos recompuesto para crear otra nueva, no creo que haya razón alguna para sospechar que, en algún momento futuro, no podamos hacerlo. Sospecho que la mayoría de los biólogos creen que, en este punto, sucederá, como ha ocurrido recientemente con la síntesis en laboratorio del virus de la polio a partir de productos químicos sencillos y de la información sobre la secuencia genética sacada de Internet, que una vez sintetizado, demostró ser contagioso, capaz de replicarse y crear más virus en una célula viva, confirmando así la inutilidad de

postular la existencia de una fuerza vital "adicional".

Esta perspectiva apareció en el campo de la biología como una reacción contra el llamado vitalismo, es decir, contra la creencia de que, para explicar las propiedades únicas de la vida (incluida la sensibilidad), se requiere una energía especial ajena a la física, la química, la biología, la selección natural y una cantidad extraordinaria de tiempo. Desde esa perspectiva, el vitalismo era una explicación mística, irracional, acientífica y, en última instancia, errónea… y así ha quedado en el registro histórico. Pero ello no significa que la visión reduccionista y materialista sea la correcta, porque hay muchas formas de investigar científicamente el misterio de la vida y son muchos los que reconocen la necesidad de tener en cuenta y respetar la existencia de fenómenos de orden superior y de propiedades emergentes.

Desde la perspectiva de la biología, en el fundamento de los seres vivos (incluido el ser humano) no hay más que mecanismos impersonales. Desde ese punto de vista, la aparición de la vida es una manifestación de una emergencia mayor, la evolución del universo y de todas las estructuras y procesos ordenados que se despliegan en su interior. En algún momento que parece remontarse unos tres mil millones de años atrás, cuando las condiciones del joven planeta Tierra, que se había formado de las nubes de polvo interestelar –el resultado de la colosal desintegración provocada por un colapso

gravitatorio de estrellas anteriores en el que se forjaron los elementos atómicos, exceptuando el hidrógeno, que no sólo forma parte de la constitución de nuestro cuerpo, sino que interviene muy profundamente en la composición de nuestro planeta– que giraban en torno a la estrella naciente que hoy en día llamamos Sol, procesos inorgánicos que tuvieron lugar de manera natural a lo largo de millones y millones de años en los enormes y calientes recipientes formados por los océanos y quizás catalizados por la luz, la arcilla y otros microentornos inanimados que, de un modo u otro, pudieron contribuir a ese proceso, acabaron sintetizando las primeras biomoléculas. Con el paso del tiempo, esos distintos ingredientes empezaron a interactuar siguiendo las leyes de la química y acabaron dando origen a cadenas rudimentarias de polímeros de nucleótidos (la materia de la que está hecha el ADN y el ARN) y aminoácidos que poseían propiedades concretas.

La misma naturaleza de las cadenas de polinucleótidos les permite almacenar, en la secuencia de sus cuatro bases constitutivas, una gran cantidad de información y les proporciona también la capacidad de replicarse con gran exactitud para conservar esa información y cambiar levemente bajo ciertas condiciones, generando las variaciones conocidas con el nombre de mutaciones que, en determinadas ocasiones, proporcionan una ventaja selectiva en la competencia por los recursos naturales. La información contenida en las cadenas de polinucleótidos

se transmite a la secuencia lineal de aminoácidos constitutiva de las cadenas de poliaminoácidos que, cuando se despliegan, conocemos con el nombre de proteínas, los caballos de tiro de la célula que realizan sus miles de reacciones químicas, en cuyo caso son llamadas enzimas y proporcionan la miríada de bloques constructivos estructurales esenciales de los que están hechas las células a las que conocemos como proteínas estructurales.

Todavía ignoramos el modo en que todo eso dio lugar a una célula rudimentaria organizada pero, desde la perspectiva de la biología, no hay razón alguna por la que no podamos llegar a comprenderla, una comprensión que, a su vez, profundizará nuestro conocimiento de los sistemas complejos de tales moléculas que, en sí mismas, no tienen más fuerza vital que la capacidad, bajo ciertas condiciones y con la colaboración de otras muchas moléculas, de alentar la impredecible emergencia de nuevos fenómenos, entre los que se cuenta la estabilización, el almacenamiento y la recuperación de información y la modulación de su flujo. Desde ese punto de vista, la vida es una extensión natural de la evolución del universo que tuvo lugar después de haber sido creadas las estrellas y los planetas que establecen las condiciones necesarias para la emergencia de los sistemas vivos basados en la química. Desde esa perspectiva, la conciencia que, dadas las condiciones favorables y cuando hay suficiente tiempo y

presión selectiva para que se desarrolle ese nivel de complejidad, emerge en los sistemas vivos ateniéndose a las mismas leyes de la física y de la química es también una emergencia natural, aunque improbable, de un proceso biológico evolutivo despojado de toda fuerza impulsora, de toda teleología y de toda mística.

Si la conciencia, al menos la conciencia basada en la química, es un fenómeno posible –y, dadas las condiciones y el tiempo adecuado, hasta inevitable– en un universo que se halla en proceso de evolución, también podríamos concluir, como ya hemos dicho, que la conciencia de los organismos vivos es un modo en el que el universo se ve a sí mismo, se conoce e incluso se comprende a sí mismo. Bien podríamos decir que el Homo sapiens sapiens es, más que cualquier otra de las especies que habitan esta infinitamente pequeña mota de polvo que se halla en la inconcebible inmensidad de un universo en expansión y en la que la materia que constituye nuestros cuerpos, los planetas y hasta las estrellas sólo parece dar cuenta de un pequeño porcentaje de la sustancia y de la energía del universo, portador de un don excepcional.[1]

Desde la perspectiva de la biología, pues, la conciencia no depende de ninguna virtud moral concreta, sino que es un producto accidental que se debe exclusivamente a los caprichos impuestos por la selección evolutiva sobre las especies de los primates arborícolas (nuestros antepasados), algunos de los cuales evolucionaron hasta

llegar a ponerse en pie en la sabana en que vivían, permitiendo así el uso de sus brazos y de sus manos y proporcionando a sus cerebros la posibilidad de enfrentarse a un abanico mucho mayor de posibilidades.

El modo en que entendemos nuestra sensibilidad heredada y lo que hacemos con ella tanto de forma individual como colectiva es, obviamente, una de las cuestiones fundamentales de nuestro tiempo. Merece la pena subrayar la naturaleza impersonal de la visión biológica de los sistemas vivos, porque afirma con rotundidad la inexistencia de cualquier dimensión mística en el despliegue de la vida. La conciencia no es, desde esa perspectiva, la que dirige el proceso, sino uno de sus muchos emergentes, por más que se halle continuamente latente. Pero, a pesar de ello, su emergencia y desarrollo pueden tener un impacto muy profundo sobre todos los aspectos de la vida, a través de las vitales que tomamos sobre el modo de vivir, dónde debemos aplicar nuestra energía y cómo valorar nuestro impacto en el mundo en que habitamos. La sensibilidad sólo puede emerger dadas ciertas causas y condiciones adecuadas que, por cierto, no están garantizadas de antemano y, obviamente, si no se hallaran presentes, no habría nadie para hablar de su ausencia.

No es de extrañar pues, si somos el producto de causas y condiciones impersonales complejas que se atienen a las leyes de la física y de la química y no hay, detrás de ellas, ninguna "fuerza vital", el antivitalismo manifiesto

de la ciencia, sobre todo de la biología, que llegó a afirmar explícitamente la inexistencia de un alma, de un centro vital en los seres sensibles que se atenga a leyes diferentes a las de la física y de la química. En el siglo XVII, Descartes señaló que el asiento del alma se halla en la glándula pineal ubicada en el centro del cerebro, pero, según los modernos neurobiólogos, son muchas las funciones que desempeña la glándula pineal pero, en modo alguno, genera un alma. No hay razón, pues, desde esa perspectiva, para postular la existencia de entidad ni energía inmaterial duradera alguna que habite o se relacione con nuestro organismo físico, ni que guíe su trayectoria a lo largo de la vida. Pero ello no significa que la vida y la sensibilidad hayan dejado, para nosotros, de ser misteriosas y, en cierto modo, sagradas, como sigue siéndolo el universo entero. Y tampoco significa que no podamos hablar del alma (que se refiere a lo más profundo de nuestro psiquismo y de nuestro corazón) o a la fuente de elevación y transfiguración a la que solemos llamar espíritu. No deberíamos descartar, por tanto, la importancia de los sentimientos y del bienestar personal ni negar fundamento a la sensación de numinosidad de la que se derivan nuestras acciones éticas y morales. Bien podríamos concluir, de hecho, que nuestra naturaleza y vocación, en tanto que seres sensibles, consiste en respetar y reverenciar profundamente la situación en que nos hallamos, y perfeccionar nuestra sensibilidad para ponerla al servicio del bienestar de los demás y de lo

más hermoso y sagrado de este mundo.

También los budistas afirman la naturaleza impersonal de los fenómenos. Como dice el Sutra del corazón, la enseñanza del Buda basada en su investigación y experiencia personal, el universo que podemos experimentar –que, según él, está compuesto por los cinco skandas (montones) de la forma, la sensación, la percepción, el impulso y la conciencia– está despojado de toda existencia duradera y resulta imposible, por más que lo intentemos, localizar una identidad inmutable y permanente dentro o en el seno de cualquier fenómeno vivo o inanimado, incluidos nosotros mismos. Todo está, desde esa perspectiva, estrechamente interconectado, y la emergencia y las propiedades de cualquier manifestación de forma y proceso depende de una red siempre cambiante de causas y condiciones. Por ello el budismo nos invita a descubrir por nosotros mismos si el yo es algo más que una mera fabricación, un construcción en la que nuestros sentidos se combinan para elaborar tanto el mundo que parece estar “fuera de aquí” como la sensación individual que lo percibe desde “aquí”.

¿Cómo explicar, de otro modo, que sintamos la existencia de un yo, que somos un yo, que lo que sucede me sucede a mí, que lo que hago lo he iniciado yo, que lo que siento lo siento yo y que cuando me despierto sea el mismo yo el que se despierta y se reconoce en el espejo? La biología moderna (la neurociencia cognitiva) y el budismo coinciden en que ésa es una percepción

equivocada que ha acabado convirtiéndose en un hábito individual y cultural. No es posible descubrir, según ambos puntos de vista –por más sistemáticamente que lo busquemos–, un yo permanente, independiente y duradero alguno, ya lo busquemos en “nuestro” cuerpo (incluidas las células, las glándulas especializadas, el sistema nervioso, el cerebro, etc.), en “nuestras” emociones, en “nuestras” creencias, en “nuestros” pensamientos, en “nuestras” relaciones o en cualquier otro lugar. Y ello es así porque se trata de un espejismo, de una emergencia holográfica, de un fantasma, de un producto de la mente pensante y emocionalmente turbulenta ligada a los hábitos. El yo se construye y deconstruye de continuo y, por ello mismo, está sujeto al cambio y, en consecuencia, no es permanente, duradero ni real y resulta imposible identificarlo y aislarlo. Es más virtual que real y, en este sentido, se asemeja a las partículas elementales que aparecen de la nada durante un breve instante para acabar desvaneciéndose al poco nuevamente en el vacío.

Veamos, para entender un poco más este punto, lo que queremos decir cuando nos referimos a “mi” cuerpo. ¿Quién está diciendo eso? ¿Quién afirma tener un cuerpo y estar, por tanto, separado de ese mismo cuerpo? ¿No les parece misterioso? Tengamos en cuenta que la estructura misma de nuestro lenguaje es autorreferencial y nos obliga a decir “mi cuerpo” (cuenten, por ejemplo, las veces que, en esta página, o

incluso en esta frase, nos hemos visto obligados a usa pronombres personales), razón por la cual acabamos cayendo en el hábito de creer que eso es lo que somos o, cuando menos, una parte de lo que somos. Precisamente por ello, en el nivel relativo de las apariencias, acabamos considerando "yo" como un aspecto incuestionable de nuestra realidad convencional.

No decimos "la" mano, "la" pierna o "la" cabeza, sino "mi" mano, "mi" pierna o "mi" cabeza, porque, desde una perspectiva relativa, nuestro cuerpo (y volvemos nuevamente a ello) está relacionado con el orador, quienquiera que sea, y referirnos a nuestra mano como "la" mano supondría, de algún modo, distanciarla, alienarla y convertirla en un asunto clínico y desencarnado. En cualquiera de los casos, es cierto que existe una misteriosa relación entre yo y mi cuerpo, pero se trata de una relación que habitualmente damos por sentada y, por ello mismo, es fácil acabar creyendo que se trata de "mi" cuerpo. Pero ésa es más una forma de hablar que un hecho y no queda claro quién está reclamando exactamente esa propiedad. Bien podríamos concluir que esta forma de ver las cosas sólo es cierta de un modo relativo porque, a fin de cuentas, no se trata del cuerpo de otra persona (un tipo de pensamiento y de sentimiento que podría ser gravemente patológico y abocar a una hospitalización), pero es falsa, a fin de cuentas, en un sentido absoluto. Si lo que dice el Sutra del corazón es cierto, la apariencia misma está vacía.

Y lo mismo podríamos decir con respecto a la mente. ¿De quién es la mente? ¿Quién tiene problemas? ¿Quién quiere saber?

Supongamos, por un momento, que la visión de los biólogos y de los budistas es cierta (aunque, para estos últimos, la mente constituye otra dimensión que se atiene a sus propias leyes que, si bien pueden estar relacionadas con fenómenos materiales, como el cerebro, por ejemplo, no podemos reducir, en modo alguno, a la materia). En tal caso, los seres vivos seríamos un producto de la química, de la física, de la biología y de procesos completamente impersonales que dan lugar a nuestra experiencia cuando nos relacionamos con el mundo que se encuentra más allá de nuestra piel y con el entorno que rodea el cuerpo y la mente. La sensación de identidad, de un "yo" al que le suceden tales experiencias y que piensa tales pensamientos, siente tales sentimientos, toma tales decisiones y actúa de tal modo es, en el caso de que sea algo, un epifenómeno, un subproducto de complejos procesos biológicos. Tanto la sensación de individualidad como nuestra personalidad son profundamente impersonales, aunque desde luego son únicas y relativamente reales, del mismo modo que nuestra cara es también única y relativamente real, aunque, en modo alguno, podamos concluir que sólo somos eso.

¿Qué podríamos perder y qué podríamos ganar si cambiásemos de forma radical la visión que tenemos de

nosotros mismos por una mayor, más amplia e incluso más fundamental?

Lo que perderíamos sería la identificación con casi todas las experiencias, tanto internas como externas, como “yo”, “mí” y “lo mío”, por un fenómeno que se despliega –o, como también solemos decir, que sucede– en función de ciertas causas y condiciones. Si aprendiésemos a cuestionar el modo en que se establece una sensación de identidad en torno a ocurrencias y apariencias que nos aprestamos a defender a cualquier precio, si empezáramos a cuestionar la realidad de la sensación de identidad, para determinar si es permanente o está cambiando de continuo y estimásemos su importancia en un determinado momento con respecto a una totalidad superior, no nos pasaríamos la vida obsesionados y consumidos con nuestros pensamientos, opiniones e historias personales de logros y de pérdidas, tratando de minimizar éstos y de maximizar aquéllos. Entonces podríamos ver más allá del velo de nuestras creaciones que, de manera sutil o no tan sutil, tiñen todos los aspectos de nuestra experiencia. En tal caso, podríamos escucharnos más exactamente, podríamos tomarnos menos en serio y tomar también menos en serio las historias que inventamos sobre cómo deberían ser las cosas para poder ser felices o encontrar “nuestro camino”.

Tal vez entonces nos resultaría más sencillo habitar el cuerpo y vivir en el mundo y reverenciaríamos

adecuadamente el simple hecho de ser y de conocer, sin quedarnos tan atrapados en la sensación de un “conocedor” que se halla separado de lo que se conoce y crea tanto un sujeto (un yo) como objetos fuera de aquí (para ser conocidos) y una distancia entre ellos, en lugar de reconocer que se trata de fenómenos estrechamente ligados que aparecen de manera simultánea en la conciencia. Tal vez entonces no estaríamos tan obsesionados con nuestra pequeña agenda, porque sabríamos que la sensación de identidad carece de toda existencia inherente, que sólo parece existir y que el hecho de identificarnos con ella nos encierra en una visión distorsionada, limitada e incompleta de nuestro ser, de nuestra vida, de nuestra relación con los demás y de nuestro camino en este mundo.

Quizás haya usted advertido que la sensación de identidad está diciéndonos continuamente que no somos completos, insistiendo en que, para ello, para ser felices, para ser completos y para conseguir lo que queremos, debemos ir a algún otro lugar y satisfacer ciertas necesidades. Pero todo ello, por más relativamente cierto que sea, olvida que, a un nivel más profundo, más allá de las apariencias y del tiempo, lo que necesitamos ya está aquí y ahora, que no podemos mejorar el yo, sino tan sólo conocer su verdadera naturaleza vacía y simultáneamente llena y, por tanto, profundamente útil.

Cuando sepamos esto profundamente con todo nuestro ser, podremos descansar en el conocimiento mismo y

actuar en el mundo de un modo menos egoísta, menos dañino y más creativo en beneficio de todos los seres. Y podremos hacerlo porque entonces sabremos, a un nivel que trasciende lo exclusivamente intelectual, que “ellos” somos siempre “nosotros”. El conocimiento de esta interconexión es esencial, es el punto de partida de la empatía y de la compasión, de nuestros sentimientos hacia los demás, del impulso que nos lleva a ponernos en su lugar, es decir, de sentir con ellos. Ahí, precisamente, se asienta, más allá del nihilismo y relativismo derivados de una visión estrictamente mecánica y reduccionista de la mente y de la vida, el fundamento de toda ética y de toda moral.

Usted no es, desde esta perspectiva, quien cree ser. Y lo mismo podríamos decir de los demás. Todos somos mucho más y mucho más misteriosos de lo que creemos y, cuando lo sabemos, nuestra creatividad se expande de una manera extraordinaria, porque entonces resultan evidentes las limitaciones impuestas por nuestro egoísmo y nuestra preocupación obsesiva por lo que, siendo importante, no es fundamental.

Ésta no es ninguna crítica, sino la simple constatación de un hecho.

Y no es nada personal de modo que, por favor, no se lo tome como si lo fuese.

*

Yo no soy yo,
soy ése
que va a mi lado sin yo verlo
que, a veces, voy a ver,
y que, a veces, olvido…

JUAN RAMÓN JIMÉNEZ

*

Suficiente. Basta con esa palabra
y, en el caso de que no baste,
basta con esta respiración,
y si tampoco ésta es suficiente,
baste con estar sentado

y con abrirnos a la vida
a la que, hasta ahora,
nos hemos negado
una y otra vez.

Justo hasta ahora.

DAVID WHITE

1. En realidad, los cosmólogos consideran actualmente que el universo está compuesto por un 30% de “materia oscura”, que quizás se halle en los agujeros negros, y por un 65% de “energía oscura”, una especie de antigravedad que parece ser la fuerza responsable de la expansión del universo.

NUESTRAS MOLÉCULAS ESTÁN EN CONTACTO

Francisco Varela era un polifacético neurocientífico cognitivo, neurofeno-menólogo, practicante del Dharma y cofundador del Mind and Life Institute que se ocupaba de organizar diálogos periódicos entre científicos y el Dalai Lama y que murió siendo todavía joven en el año 2001. Francisco solía hablar de la existencia de determinadas propiedades del sistema inmunitario que van más allá de su función como sistema de defensa contra los invasores externos. Porque lo cierto es que el sistema inmunitario también posee un sistema de autopercepción que permite al cuerpo controlar y mantener de continuo su "identidad", la identidad molecular de sus estructuras constitutivas, a través de lo que denominaba contacto intermolecular. Francisco también decía que esta cualidad –a la que podemos llamar "mi" identidad corporal– carece, en tanto que "nosotros", de toda existencia independiente y es un emergente de las complejas interrelaciones existentes entre sus diferentes elementos constitutivos.

Hay veces en que se considera al sistema inmunitario como una especie de segundo cerebro, porque es capaz

de aprender, recordar y cambiar en respuesta a condiciones cambiantes. Anatómicamente hablando, está ubicado en el timo, la médula ósea y el bazo, aunque también se halla parcialmente difundido por todo el cuerpo, porque los linfocitos y los anticuerpos que genera circulan por la sangre y por la linfa. En las membranas de los linfocitos (incluidos los anticuerpos) hay receptores especializados que les permiten “registrar” el perfil y la arquitectura molecular del cuerpo, la topología de las moléculas, de las células, de los órganos y de los tejidos y, de algún modo, “diferenciarse” de los “invasores extraños” a través de una continua vigilancia que cuenta con mecanismos muy específicos de reconocimiento molecular.

Por ello, aun en ausencia de procesos mórbidos o de invasores extraños, existe una interrelación continua, una especie de “conversación” entre los distintos miembros de la sociedad celular que compone nuestro cuerpo que cumple con la función de coordinar sus distintas funciones celulares. Sin ella el cuerpo, aun en ausencia de infección, acabaría degradándose. Como dijo el mismo Varela:

> Los órganos sensoriales, como los ojos o los oídos, que permiten la relación entre el cerebro y el entorno, tienen paralelismos en un gran número de órganos linfáticos. En ellos existen regiones que operan a modo de sentidos interactuando con los estímulos, por ejemplo, regiones del intestino que mantienen una continua relación con el alimento que comemos.

Precisamente por ello, cuando algo funciona mal, como, por ejemplo, cuando ciertas células empiezan a crecer desmesuradamente o cuando aparecen partículas virales u otro tipo de partículas extrañas, éstas son inmediatamente registradas y detectadas por los dispositivos de reconocimiento del sistema inmunitario. Entonces se ponen en marcha diferentes mecanismos basados en la selección y amplificación clonal de los linfocitos destinados a detener y neutralizar las células invasoras con un nivel tan elevado de especificidad que acaban con ellas sin poner en peligro a las células normales.

El sistema inmunitario es como una colmena destinada al contacto y el reconocimiento selectivo, un sistema de vigilancia que jamás duerme y que cumple con la función de mantener la armonía del cuerpo cuando se ve expuesto a agentes externos o internos potencialmente nocivos. Se trata de un sistema que funciona con una elegancia exquisita a niveles molecular y celular para permitir que el cuerpo pueda responder de la forma adecuada a las amenazas, tanto de agentes infecciosos como de productos manufacturados por el hombre que no existían durante el proceso de desarrollo y evolución del ser humano, reconociéndolos como potencialmente dañinos y finalmente neutralizándolos. Se trata, por otra parte, de una respuesta que el sistema inmunitario acaba aprendiendo y recordando.

Cuando este sistema se colapsa, como sucede, en ocasiones, de un modo bastante misterioso, perdemos la capacidad de reconocimiento de ese yo corporal, dando entonces origen a las llamadas enfermedades autoinmunes, en las que el sistema inmunitario empieza a atacar a los tejidos normales. En tal caso, los miembros de la sociedad de células y tejidos que configuran nuestro cuerpo dejan de estar en contacto y se resienten nuestra armonía y nuestra salud, lo que distorsiona o pone fin al "diálogo" del que antes hablábamos, como sucede también cuando los grupos sociales y las naciones dejan de encontrar un fundamento común.

Considerando la cuestión de la identidad corporal y el papel que desempeña el sistema inmunitario más allá de la defensa, Francisco solía emplear una analogía social –poniendo como ejemplo a París, puesto que vivía en Francia– para evidenciar su inexistencia. Escuchemos lo que dice al respecto en una conversación con el Dalai Lama:

> ¿Cuál es la naturaleza de la identidad de una nación? La identidad de Francia, por ejemplo, no se halla en el despacho de François Mitterrand [tengamos en cuenta que esta conversación tuvo lugar en 1990, cuando Mitterrand era presidente de Francia]. Obviamente, si tal sistema se viese invadido por una entidad exterior, desencadenaría una reacción defensiva y el ejército emprendería una respuesta militar. Pero también sería estúpido reducir entonces la identidad francesa a esa respuesta. ¿Cuál es la identidad de Francia cuando no está en guerra? Esta identidad está

creada por la comunicación, por el tejido de la vida social determinado por el encuentro y la relación entre sus ciudadanos, es decir, por el latido de la vida del país. Si damos un paseo por sus distintas ciudades veremos personas en los cafés, escribiendo libros, criando a sus hijos, cocinando, pero, sobre todo, hablando. Algo parecido sucede con la identidad corporal establecida por el sistema inmunitario. Esta identidad corporal depende de las redes de células B y de células T que se hallan en continuo movimiento, conectándose y desconectándose de todos los perfiles moleculares concretos de nuestro cuerpo. También se conectan y desconectan entre sí y un gran porcentaje de células B están en continuo contacto con otras células B. Como cualquier sociedad, las células establecen una red de interacciones mutuas, una red funciona [...] gracias a la cual los linfocitos se inhiben o expanden en clones, del mismo modo que las personas ascienden o se degradan, o las familias se expanden o se contraen. Esta afirmación de la identidad de un sistema no es una reacción defensiva, sino una construcción positiva, una especie de autoafirmación. Ése es nuestro "yo", por así decirlo, a nivel molecular y celula [...]. Existen células T que pueden conectarse con cualquier perfil molecular concreto del cuerpo, como también hay personas que pueden relacionarse con cualquier aspecto de la vida francesa, museos, librerías, cafés y pastelerías. El hecho es que existen anticuerpos en cualquier perfil molecular concreto de nuestro cuerpo (las membranas celulares, las proteínas musculares, las hormonas, etc. [...]. Esta interdependencia generalizada, que permite que las moléculas de mi piel se relacionen con las células de mi hígado a través de la red difusa del sistema inmunitario, posibilita una armonía global. Desde la perspectiva de esta red inmunológica, el sistema

inmunitario es el que se encarga de permitir la comunicación continua entre las distintas células de nuestro cuerpo que, en este sentido, se asemeja a las neuronas que vinculan puntos muy alejados del sistema nervioso [...]. Las células del sistema inmunitario mueren y se ven reemplazadas cada dos días [aunque otras, sin embargo, viven mucho más tiempo, semanas e incluso meses], como también sucede en una sociedad, ya que, al cabo de unos cuantos años, las viejas generaciones se ven reemplazadas por otras nuevas, y la sociedad, de algún modo, enseña a los niños a desempeñar los distintos roles. Así es como el sistema va renovando sus componentes, lo que posibilita el aprendizaje y el recuerdo, porque las nuevas células se ven "educadas" por el sistema y, aunque las nuevas células no sean idénticas a las antiguas, desempeñan la misma función para el propósito global de la imagen emergente [...].

Así es, de hecho, como funcionamos, aunque no estemos acostumbrados a pensar que nuestro cuerpo posee un yo, una entidad, por cierto, tan compleja como el yo cognitivo. Volviendo ahora a la analogía social, yo compro a diario el pan en una panadería de París cuya familia ha estado desempeñando ese papel desde hace un par de siglos. El panadero forma parte de esa sociedad y sabe cómo preparar el pan. Si un buen día me encontrase con una persona diferente ateniendo la misma panadería, ejecutando las mismas acciones y vendiendo el mismo pan, las cosas serían diferentes. El panadero tiene un largo historial, conoce a sus clientes desde hace mucho tiempo y se relaciona con ellos a través de un lenguaje común. Por más que tratemos, pues, de imitar a ese panadero, si no compartimos su

> historia, el lenguaje y la capacidad de interactuar, sus vecinos nos rechazarán. Lo que mantiene, pues, a mis células en su lugar y permite que las células de mi hígado se comporten como células hepáticas, a las células del timo como células del timo, etc., es el hecho de compartir el mismo lenguaje común y de poder colaborar con las demás, del mismo modo que el panadero también sabe que el banquero, aunque se ocupe de algo diferente, pertenece a la misma comunidad. Estamos tan acostumbrados al funcionamiento de nuestro cuerpo que no advertimos siquiera la complejidad del proceso emergente que lo preserva. Del mismo modo que ciertas propiedades del cerebro humano, como la memoria o la sensación de identidad, son propiedades emergentes de todas las neuronas, el sistema inmunitario posee la capacidad emergente de mantener el cuerpo y de tener una historia, es decir, de tener un yo. Pero, en tanto que propiedad emergente, es algo que, si bien aparece, no existe en ningún lugar [...]. Mi identidad corporal no está ubicada en mis genes ni en mis células, sino en el complejo de sus interacciones.

Convendrá recordar esta visión vital y dinámica cuando, en la séptima parte, exploremos la metáfora del cuerpo del mundo.

NO FRAGMENTACIÓN

A pesar de lo que podamos experimentar prestando una atención más cuidadosa a la actividad de nuestra mente y de nuestro cuerpo instante tras instante, tendemos a vivir, tanto interna como externamente, una vida fragmentada. Y también contribuimos a esta fragmentación olvidándonos provisionalmente de lo que realmente somos, de nuestra naturaleza más profunda y de nuestro impulso a ser, no lo que somos, sino lo que los demás creen de nosotros o incluso lo que nosotros mismos creemos ser. Así es como acabamos fragmentándonos y hasta escindiéndonos de nosotros mismos y nos lanzamos, durante años e incluso décadas, en busca de una u otra quimera. Pero, a lo largo de ese proceso, perdemos el contacto con nuestra verdadera naturaleza –llegando incluso, en ocasiones, a traicionarla–, nuestra soberanía, la belleza de lo que realmente somos y nuestra totalidad no fragmentada y no fragmentable. Éste es el auténtico origen de nuestra angustia, la enfermedad endémica que nos aqueja individual y colectivamente en la que quizás se asiente la raíz de todos nuestros conflictos.

La curación es un proceso que implica el

reconocimiento de nuestra totalidad y el rechazo incondicional a fragmentarnos o a dejar que la vida nos escinda, aun cuando estemos aterrados. En última instancia, la curación no consiste en esforzarnos en lograr que las cosas sean de un determinado modo, ni en seguir el que, a veces, consideramos nuestro camino, sino en reconciliarnos con lo que realmente somos. Como dijo Saki Santorelli en su libro Heal Thy Self: Lessons on Mindfulness in Medicine, la curación consiste en saber que, por más que nos escindamos, nunca dejamos de ser completos.

Emily Dickinson expresa perfectamente, en el siguiente poema, este impulso, derivado del miedo, que nos lleva a escindirnos, a fragmentarnos y a dañarnos:

> Yo, de mí misma, tuve que desterrarme
> cuando mi fortaleza estuvo impregnada
> de Todo Corazón.
>
> ¿Cómo podré
> -acosándome como me acoso-
> recuperar la paz,
> si no es subyugando
> mi conciencia?
>
> ¿Y cómo podré lograr tal cosa,
> siendo como somos ambos monarcas,
> si no es abdicando
> –yo– de mí?

¿Con qué frecuencia abdicamos de nuestra totalidad, con qué frecuencia nos exilamos voluntaria, pero inconscientemente, de nosotros mismos y sacrificamos así nuestra conciencia, nuestra sensibilidad, nuestro sentido común, nuestra soberanía y las posibilidades de auténtica curación en aras de protegernos, de alcanzar la invulnerabilidad y de dejar de sufrir?

Pero ¿conocemos acaso el precio que deberemos pagar por tal abdicación? ¿Y merece realmente la pena?

¿Qué sucedería si dejásemos valientemente de someter nuestra conciencia? ¿Qué sucedería si así lo hiciésemos, aunque sólo fuera unos instantes?

¿Quiénes seríamos?

¿Cómo nos sentiríamos internamente?

¿Cómo actuaríamos externamente?

NO SEPARACIÓN

Einstein atisbó profundamente la naturaleza del espacio, del tiempo, de la materia, de la energía, de la luz y de la gravitación y también vio, con la misma profundidad, los efectos cegadores del deseo y del apego y la importancia de disolver lo que él calificó como "la ilusión de la separación". Respondiendo a la carta de un rabino, que le había escrito pidiendo consejo sobre el modo más adecuado de explicar a su hija mayor la muerte de su hermana, una chica "inmaculada y hermosa de diecisiete años", Einstein respondió:

> El ser humano forma parte de una totalidad, llamada por nosotros "universo", una parte limitada en el tiempo y el espacio. Pero, en una especie de ilusión óptica de la conciencia, se experimenta a sí mismo, a sus pensamientos y a sus sentimientos, como algo separado del resto. Esta ilusión constituye una especie de prisión que nos circunscribe a nuestros deseos personales y al afecto por unas pocas personas cercanas. Nuestra tarea debe apuntar a liberarnos de esta prisión ampliando el círculo de nuestra compasión hasta llegar a abrazar a toda criatura viva y a toda la belleza de la naturaleza. Esto es algo de lo que nadie logra escapar completamente, pero esforzarse en conseguirlo es, en sí mismo, una parte de la liberación y el auténtico fundamento de la

seguridad interna.

Me parece muy significativo que un gran físico como Einstein hable de liberación y de seguridad interna. Todo ello no hace sino subrayar lo claro que tenía que estamos contaminados por la ilusión de la separación, la separación de nosotros mismos, la separación de los demás y la separación entre el “yo” y el “tú”, una división que genera mucho sufrimiento y la necesidad de protegernos de él cultivando la compasión.

Einstein miraba con ojos de totalidad y veía totalidades. Y también contemplaba la posibilidad de escapar de esa ilusión. Y su respuesta era… la compasión.

¿Podemos ver nosotros también con ojos de totalidad y ser conscientes de las prisiones en las que acabamos encerrándonos, tanto a nosotros mismos como a los demás, cuando damos por sentada una separación que, en realidad, no existe? ¿Podemos también, como dice Einstein, expandir el círculo de nuestra compasión hasta “llegar a abrazar a toda criatura viva y a la totalidad de la belleza de la naturaleza”? ¿Y podemos incluirnos a nosotros mismos en el círculo de la compasión?

¿Por qué no?

Ésta, después de todo, no es una filosofía, sino una práctica. Y esa práctica se denomina despertar de la ilusión, de la fragmentación, de la abdicación y de las creaciones derivadas de una percepción incorrecta. Y por

más que se considere una liberación de lo que parece estar “separado”, jamás hemos dejado de estar, de hecho y en el más profundo de los sentidos, inconsútilmente unidos a la totalidad. Ya estamos en casa, aquí, en este instante, en esta respiración, en este lugar.

*

¡Ah, dejar de estar separado,
sin distancia alguna
de las leyes de las estrellas!
¿Qué es lo interior,
sino un firmamento intensificado
surcado por miles de pájaros y profundo
como el viento que nos da la bienvenida?

RAINER MARIA RILKE

LA ORIENTACIÓN EN EL ESPACIO Y EN EL TIEMPO. UN HOMENAJE A MI PADRE

¿Quién soy yo? ¿Dónde estoy? ¿De dónde vengo? ¿Adónde voy?

No, no estoy hablando, por más que lo parezca, del título de una pintura de Gauguin. Todas ésas son preguntas fundamentales. Podemos considerarnos afortunados nos acordamos de apagar el horno después de haberlo usado y si seguimos recordando haberlo hecho al cabo de un rato, lo que no resulta tan sencillo. Pero difícilmente podemos considerarnos afortunados por saber lo que estamos haciendo, quiénes somos, dónde estamos o adónde nos dirigimos. Damos por sentadas cosas que realmente son milagrosas y dan sentido a toda nuestra vida.

Cuando la enfermedad de Alzheimer comenzó a despojar poco a poco a mi padre de su mente, me di cuenta de las muchas cosas que habitualmente damos por sentadas. Yo sabía, sin necesidad de pensar en ello, dónde estaba, adónde iba, de dónde venía y lo que haría a continuación, pero mi padre estaba perdiendo todas esas capacidades. Era como si, en su cerebro, estuviera

abriéndose un enorme boquete y el tiempo, el espacio y la causalidad fueron las primeras cosas que perdió.

Mi padre, Elvin Kabat, había pasado la vida trabajando en la Facultad de Medicina de la Columbia University. Durante los últimos veinte años de su vida laboral, sin embargo, se vio obligado a alternar, algo sorprendente para un hombre de su edad, entre su laboratorio de Nueva York y la supervisión de un proyecto en el National Institute of Health de Bethesda (Maryland) que consistía en compilar, actualizar y colgar de la red las secuencias moleculares de todos los anticuerpos conocidos y, posteriormente, de sus genes.

Un buen día, recibí una llamada telefónica de un colega suyo de Columbia que me contó que, al finalizar el almuerzo, mi padre le había dicho que se dirigía al aeropuerto para volver a Nueva York... ¡El problema era que ya estaba en Nueva York!

En esa época, sin embargo, mi familia y yo ya estábamos al tanto de lo que estaba sucediendo. La primera vez que me permití darme cuenta –o, por decirlo más claramente, la primera vez que ya no pude seguir negándome– de lo que le estaba ocurriendo tuvo lugar un buen día en el que, no sin cierto regocijo, me contó que, al hacer su declaración de renta (de la que, dicho sea de paso, siempre se había ocupado él), había solicitado a Hacienda el reembolso de los viajes entre Nueva York y Bethesda (algo que yo sabía que ya había cobrado). Recuerdo que, en el momento en que me di

cuenta de que estaba confundiendo una deducción con un reembolso, me quedé de una pieza y sentí vértigo. Lo que le estaba pasando trascendía el simple hecho de no encontrar una palabra o haber olvidado dónde había dejado las llaves.

¿Era cierto lo que estaba viendo? ¿Y, sobre todo, qué era lo que todo ello presagiaba para mi padre, cuyo propio mentor, el gran inmunólogo Michael Heidelberger, había vivido ciento tres años y hasta los ciento dos había ido a diario a su laboratorio para encontrarse con sus alumnos y escribir artículos científicos? Mi padre había expresado en numerosas ocasiones su deseo, al que se aferró con una intensidad mayor en la medida en que fue envejeciendo, de seguir haciendo lo que él denominaba "trabajo productivo" en su querido laboratorio. Dotado de una voluntad férrea y bendito con un intelecto tan afilado como una espada, había dedicado su vida a la mente. Era catedrático de microbiología, profesor de otros tres departamentos y había recibido la Presidencial Medal of Science por su trabajo pionero en los campos de la inmunoquímica y la inmunología molecular. Era miembro desde hacía mucho tiempo de la National Academy of Sciences, daba conferencias por todo el país y tuvo el coraje de enfrentarse casi a solas al juramento de lealtad que, durante la era McCarthy, quiso imponerse a todos los miembros del Public Health Service. También había boicoteado públicamente al National Institute of Health.

al negarse a aceptar la entrada en su laboratorio de científicos financiados por el gobierno, que finalmente, según su versión al menos, acabó cediendo. Todavía recuerdo el día de mi infancia en que llegó a casa y abrió una botella de champán para celebrar el acontecimiento. Era un abanderado de la honestidad y de la conducta ética y su principal mandamiento –del que, según sé, jamás se desvió ni un ápice– era el de retirarse como científico… y dejar que los datos hablaran por sí solos.

Su laboratorio había publicado, en colaboración con colegas de todo el mundo, cerca de quinientos artículos científicos. También había sido coautor de un manual titulado Experimental Immunochemistry, del que llegaron a hacerse tres ediciones y llegó a convertirse en la “biblia” de su tiempo en el campo y de otros libros técnicos que, pese a mi formación en biología molecular, todavía me parecen escritos en chino. Y ahí estaba ahora, confundiendo deducciones con reembolsos; preguntándome, cuando iba a visitarme, de quién era la casa; asegurándome, con cierta satisfacción, que mantenía una relación muy especial con la compañía telefónica con una convicción que casi llega a convencerme; contándome que, en cierta ocasión, había pasado un tiempo entre los pigmeos y que, al llegar a la aldea, descubrió que ya habían leído todos sus artículos y libros científicos, que estaban “encantados” de conocerle y que hasta la prensa se hizo eco de su visita. Pero

cuando le pregunté dónde estaba África, me dijo que en Sudamérica. Así discurrían las cosas, yendo de un tema a otro hasta que, finalmente, perdió la coherencia, dejó de entender su propio trabajo y hasta tenía problemas en reconocer a sus amigos.

Pero independientemente de lo que ocurría mientras iba descendiendo lentamente el telón de su memoria y de su conocimiento, yo abrazaba como un auténtico tesoro cada ocasión que pasaba con él. Me sentaba a su lado cogiéndole de las manos durante horas enteras. Él podía permanecer sentado durante mucho tiempo y era como si meditásemos juntos y cada uno estuviera, a su modo, presente. Lo más importante, sin embargo, era el simple hecho de estar juntos. Ésa fue una época simultáneamente preciosa, dolo-rosa y exasperante.

También hubo momentos muy especiales. Recuerdo que, un buen día, mientras estábamos sentados en el jardín ante una empalizada detrás de la cual se elevaba un poste telefónico recortado sobre un fondo de arbustos y cielo al que sólo llegaba un solitario cable (que, por cierto, debía descender al suelo por algún lugar oculto a nuestra vista), me dijo, como si nada: «Éste es realmente el final de la línea».

¡Qué descripción más perfecta! Entonces me imaginé cómo hubiera titulado un imaginario fotógrafo esa imagen de nosotros dos sentados en un banco, contemplando el poste telefónico y el cable solitario que se hallaba ante nosotros. Perfectamente podría haberla

titulado “El final de la línea”, porque el hecho es que así fue, al menos para él.

En otra ocasión, refiriéndose al ir y venir de las ambulancias del centro de día al que acudía y podía ver desde su ventana dijo: «Cuando te mueres, te echan a patadas».

La pérdida de facultades mentales y corporales era, incluido para él, cada vez más evidente y, durante un tiempo, estuvo luchando hasta que, finalmente, tiró la toalla. Pero nunca, sin embargo, dejó de reconocer a su esposa, sus hijos y sus nietos. Al final, sólo podía identificarnos por la voz en el teléfono. Cuando yo le llamaba y le decía «¡Hola, papá!», él me reconocía de inmediato sin confundirme con uno de mis dos hermanos, por más que nuestras voces sonasen muy parecida y su afectuosa bienvenida, «¡Hola, querido Jonny!» me llenaba de una mezcla agridulce de gratitud y tristeza.

El día en que murió estuve sosteniéndole en brazos durante unas horas, cantando sus canciones favoritas de Gilbert y Sullivan, las mismas que él me había cantado cuando yo era un bebé, pero con una nueva letra para transmitirle el mensaje de lo mucho que le quería, de lo mucho que le quería su familia y de que se estaba acercando el momento de la partida. También intercalé las canciones que, a lo largo de los años, había aprendido en las distintas tradiciones en las que había practicado, como el Sutra del corazón, en inglés y en

coreano y largos períodos de silencio. Así fue como, con el rostro inundado en lágrimas, le canté «La forma no es diferente del vacío, el vacío no es diferente de la forma», sin perder, en ningún momento, una aguda conciencia de su entrecortada respiración. Horas después llegó su última exhalación, que suspendió nuestro abrazo y seguí manteniéndole entre mis brazos sollozando durante mucho, mucho tiempo.

En los ocho largos años que duró esa ordalía en que mi padre fue perdiendo lentamente el contacto con el mundo, fueron muchas las cosas que advertí que anteriormente daba por sentadas. Estaba presente, pero la suya era una presencia desconcertada y aturdida, que no tenía en cuenta el contexto de las cosas, ni la menor conciencia del pasado y del futuro que les daba sentido. Estaba sencillamente bloqueado y, por más que tratara de transmitir algún concepto, éste siempre se hallaba fuera del alcance de su mente y de su lengua. Podía hablar de cuestiones concretas, pero se frustraba apenas debía usar palabras como "sustancia" o "materia", que tan integradas estaban en su vocabulario científico habitual. Con el paso del tiempo también fueron espaciándose las relaciones con quienes no pertenecían al entorno familiar inmediato. Pero su mundo emocional, sin embargo, permanecía intacto. Tras un espantoso período de frustración y angustia generadas por todas las dificultades mencionadas y su manifiesta incapacidad, a pesar de todos sus esfuerzos por seguir

con su vida y su trabajo cotidiano, fue tornándose cada vez más amable y bondadoso, al tiempo que más solitario y aislado en su propio mundo. Era feliz con cualquier muestra de atención. Eso era algo que, independientemente del reconocimiento social que siempre había tenido, siempre le había gustado. Pero también se dio cuenta, casi hasta el mismo final, del respeto que los demás mostraban por sus preocupaciones e intereses, y podía discernir con suma claridad quiénes se le acercaban de manera rutinaria, quiénes le seguían simplemente la corriente y quiénes estaban siendo condescendientes.

La enfermedad de mi padre me reveló la importancia de desarrollar el espectro completo de nuestras capacidades mentales mientras todavía podemos hacerlo, sin dejarnos seducir por la apariencia de las cosas y tomarlas erróneamente por la realidad. Y aunque ése fue un error que jamás afectó a su faceta científica, sí que se vio obviamente, como todo ser humano, afectado por él.

Todos, en última instancia, necesitamos saber y, a menos que padezcamos la enfermedad de Alzheimer o alguna otra demencia, somos conscientes, en todo momento, de nuestra ubicación en el espacio y en el tiempo (aunque sólo sea para saber que nos hemos perdido). Del mismo modo, todos necesitamos saber y permanecer en contacto con la sensación relativa de quiénes somos, de dónde (aquí) y cuándo (ahora) estamos v de ubicarnos a nosotros mismos en la corriente

temporal del pasado y del futuro.

Nuestro sistema nervioso cumple, de un modo que todavía no entendemos muy bien, con esta función orientadora y suele desempeñarla sin problemas durante toda la vida. Pero no deberíamos dar erróneamente por sentado que se trate de una cualidad permanente. Por ello el cultivo de la atención plena nos permite hacer el mejor uso posible de ello cuando todavía tenemos la oportunidad.

La escena con la que comienza la novela The Diagnosis, de Alan Light-man, evoca a la perfección la pérdida de esta función orientadora básica. En algún lugar entre la estación de metro de Alewife y su destino en el centro de Boston, un hombre de negocios olvida inexplicablemente quién es y dónde va. La pesadilla surrealista de perder la orientación («¿Dónde me dirigía esta mañana vestido para ir a trabajar? ¡Oh, claro! ¡Voy a la oficina, obviamente, como todos los demás pasajeros! Pero ¿dónde trabajo y qué es lo que hago?») sume de repente al protagonista en una pesadilla en la que todo, sin dejar de ser vagamente familiar, resulta por completo desconocido.

Vivimos sumidos en este tipo de fronteras. Pero, de algún modo, nuestro sistema de orientación funciona tan bien que nos preserva, al menos a un nivel convencional, de la patología y de la pesadilla. De hecho, las preguntas “¿Quién soy yo?” y “¿Dónde voy?” son cuestiones muy profundas, verdaderos koans zen[1] y es muy interesante

no darlas por sentado y seguir formulándonoslas como parte de nuestra práctica meditativa regular. Y todo ello es especialmente interesante en el caso de que creamos saber las respuestas y no nos las formulemos para ir más allá del velo de las apariencias e historias que nos contamos a nosotros mismos que pueden estar ocultándonos la estructura profunda y las múltiples dimensiones y texturas de nuestra vida real. Porque lo cierto es que nadie sabe durante cuánto tiempo seguirá disfrutando de estas capacidades, durante cuánto tiempo tendrá la posibilidad de seguir viviendo, aprendiendo y desarrollándose.

Lo único que le quedó mi padre, perdió casi por completo la memoria y la comprensión fue el amor de su familia, los vínculos profundos que había establecido con sus muchos y maravillosos amigos, colegas y discípulos dispersos por todas partes, y todo lo que había hecho y amado y lo que había entregado al mundo. Pero por más que éstos sean son los lazos que nos conectan con los demás y con el mundo, también son, a fin de cuentas, evanescentes y provisionales y convendría, por tanto, reconocerlos, cultivarlos y disfrutarlos mientras todavía tenemos la oportunidad de hacerlo.

Quizás lo que más lamentemos sea no haber aprovechado la ocasión de disfrutar y respetar el momento presente tal cual es, especialmente lo que respecta a la relación que mantenemos con los demás y

con la naturaleza. Quizás ésa sea la última orientación, tanto dentro del espacio como dentro del tiempo y, simultáneamente, más allá del espacio y del tiempo, una continuidad inconsútil que nos lleva a conocer –y amar– de manera experiencial, directa y no conceptual lo que es.

---

1. El koan es una técnica utilizada en la enseñanza del zen, una especie de acertijo en forma de pregunta, afirmación o diálogo que uno trata de mantener en su mente durante la meditación, hasta llegar a comprender y responder sin necesidad de apelar a la mente pensante y discursiva, puesto que ninguna respuesta procedente del pensamiento será auténtica y adecuada a las circunstancias del momento. Ejemplos de koans son "¿Quién soy yo?", "¿Tiene un perro la naturaleza del Buda?" o "¿Quién es el Buda?". En este sentido, casi cualquier circunstancia vital puede ser considerada como un koan. Por ello también podríamos, por ejemplo, preguntarnos "¿Qué es esto?" o incluso "¿Qué es el ahora?", y la respuesta sería diferente en cada momento. Lo único que se necesita para ello es que la respuesta sea auténtica y apropiada y que no proceda del pensamiento dualista. También hay que decir, por último, que las respuestas pueden ser no verbales.

LA REALIDAD ORTOGONAL. UNA ROTACIÓN DE LA CONCIENCIA

Los seres humanos somos, hablando en términos generales, exploradores y habitantes de la realidad convencional, es decir, del mundo que se halla "fuera de aquí", el mundo establecido y determinado por nuestros cinco sentidos habituales. Todos nos sentimos, dentro de ese mundo, en casa y, a lo largo del breve curso de la historia humana, hemos aprendido a adaptarlo a nuestras necesidades. Los avances realizados por la ciencia nos permiten comprender, de una manera cada vez más clara, la causa y efecto en el mundo físico, al menos en el mundo físico newtoniano.

Pero aun dentro del ámbito estudiado por la ciencia –en sus bordes mismos, por así decirlo–, no está tan claro que entendamos la realidad subyacente, que parece perturbadoramente estadística, impredecible y misteriosa. Todavía seguimos sin saber, por ejemplo, las causas y el período de descomposición de un determinado evento radiactivo que tiene lugar en el núcleo de un átomo e ignoramos si el universo es finito o no lo es, si el tiempo existe o no existe, lo que sucede

en el núcleo de un agujero negro, por qué el vacío tiene tanta energía o si el espacio es algo o, por el contrario, no es nada.

Pero en la realidad convencional propia de la experiencia cotidiana a la que aludíamos al comienzo de este capítulo, todos tenemos un cuerpo, todos nacemos, vivimos y morimos. Casi todos vivimos creyendo en la apariencia de las cosas y elaborando explicaciones cómodas sobre cómo son las cosas y por qué son así. Pero si nos dejamos caer por la pendiente del hábito y nos desconectamos del momento presente, nuestros sentidos acaban adormeciéndonos hasta que nos quedamos atrapados en el pensamiento y en la acción y alejados del dominio del ser y de la sensibilidad.

> -¡Qué rostro tan hermoso! –digo a mi esposa Myla, refiriéndome a la chica que acaba de pasar.
>
> -¡Si, siempre y cuando no tengas en cuenta su falta de expresividad! –responde ella.

Todo depende, a fin de cuentas, de lo que estemos dispuestos a ver o a ignorar, de nuestra disposición a atracar nuestras percepciones en el muelle de la desatención y de asegurarlas bien con el cabo de no-mirar-sino-tan-sólo-pretender-hacerlo.

No nos movemos nada mal en el mundo de la realidad convencional. Trabajamos, nos ganamos el pan, queremos a nuestros hijos, cuidamos de nuestros padres.

hacemos lo necesario para seguir avanzando y quizás hasta aprendamos a danzar, como Zorba, frente a las terribles realidades existenciales que aquejan a la condición humana, como la angustia, el sufrimiento, la enfermedad, el envejecimiento, la muerte y “la catástrofe total” de Zorba. Entretanto, sin embargo, nos hallamos sumidos en una corriente de pensamientos, cuyos orígenes y contenido suelen escapársenos, que tiñen el momento presente y nos alejan de él, y pueden llegar a ser obsesivos, repetitivos, inexactos, implacables y tóxicos. Con cierta frecuencia, además, nos vemos secuestrados por emociones que se encuentran más allá de nuestro control y que, como resultado de un daño anterior real o percibido, pueden resultar muy dañinas tanto para nosotros como para los demás y hasta impedirnos ver claramente las cosas tal como son, por más abiertos que mantengamos los ojos.

Los momentos desagradables son inesperados y desconcertantes, por ello solemos descartarlos como aberraciones o impedimentos a la felicidad que siempre estamos buscando y a la historia que, en torno a ella, solemos elaborar. Esos momentos se nos escapan debido a nuestra falta de atención y, por ello mismo, se olvidan muy fácilmente. También podemos, por el contrario, en un intento de explicar por qué no podemos trascender nuestras limitaciones y nuestro karma, elaborar una historia igualmente tenaz sobre nuestros fracasos, nuestras inadecuaciones y nuestros errores, olvidarnos de

que no es más que una historia que nos contamos a nosotros mismos y a la que nos aferramos desesperadamente como si de ella dependiera nuestra identidad y hasta nuestra supervivencia y esperanza, y acabar tomándola por la realidad misma.

También solemos olvidar que la realidad consensual convencional a la que llamamos condición humana es, en sí misma, inexorable y se halla sumamente condicionada, en el sentido pavloviano del término.

Por ello, en el fondo, nos hallamos a merced de las pautas habituales de identificación y rechazo de nuestra mente y no somos, por tanto, tan "libres" como solemos creer para hacer lo que nos venga en gana. Ni siquiera advertimos la capacidad potencial de ser libres en el sentido que Einstein o el Buda daban al término. ¿Por qué? Porque ignoramos u olvidamos que no es necesario permanecer continuamente atrapados en nuestras reacciones a los eventos, en nuestras decisiones habitualmente inconscientes de hacer esto o aquello, en relacionarnos de tal o de cual modo, en ver las cosas así o asá, en acercarnos a esto y en evitar aquellos condicionamientos, todos ellos, que se añaden a la inquietante sensación de que la vida es, muy a menudo, superficial e insatisfactoria y de que debe haber algo más, algo más profundo, algo más significativo, alguna posibilidad de sentirnos mejor dentro de nosotros mismos, independientemente de toda condición y de si las cosas son provisionalmente "buenas" o "malas".

“agradables” o “desagradables”.

Esta incomodidad, esta decepción y este descontento de fondo acaban llevándonos, en ocasiones, a creer, sin mencionarlo nunca, que eso es todo. Y esto es algo habitualmente muy confuso y opresivo… que suena bastante a dukkha, más dukkha y mucho más dukkha.

En el mismo momento, sin embargo, en que nos vemos obligados a investigar esa desafección, esa insatisfacción profunda, y nos preguntamos «¿Quién está sufriendo?», emprendemos una exploración de una dimensión de la realidad por completo diferente, una dimensión que nos brinda la posibilidad, anteriormente desconocida –aunque siempre disponible–, de liberarnos de la prisión limitada del mundo del pensamiento convencional. Nuestro mismo interés en liberarnos del sufrimiento y en no causar ningún daño innecesario e inconsciente se convierte entonces en una puerta de acceso para adentrarnos en una nueva dimensión de ser y en una nueva forma de vida expandida centrada en la primacía de la relación y la interconexión.

Este proceso se experimenta como una especie de despertar de un mundo onírico y de salir de un trance consensual. Entonces todo adquiere súbitamente muchos más grados de libertad y muchas más opciones para ver, responder y afrontar de manera incondicional y atenta cualquier situación que se nos presente, en lugar de dejar que sigan respondiendo los hábitos profundamente establecidos y condicionados. Esto se asemeja a la

transición que conduce desde una dimensión bidimensional “chata” hasta una tercera dimensión espacial ortogonal a las otras dos. Todo parece entonces diferente, aunque las dos “viejas” dimensiones sigan siendo igual que siempre, sólo que menos limitadoras.

Por ello el simple hecho de preguntarnos «¿Quién está sufriendo?», «¿Quién es el que no quiere que suceda lo que está sucediendo?», «¿Quién tiene miedo?», «¿Quién está pensando?», «¿Quién se siente inseguro, no querido o perdido?» o «¿Quién soy yo?» genera una rotación en nuestra conciencia en una “dimensión” de la realidad ortogonal a la convencional que, aunque siga siendo tan convencional como siempre, se ve ahora enriquecida, por así decirlo, con “más espacio”. Y no es necesario, para ello, cambiar absolutamente nada. Lo único que sucede entonces es que nuestro viejo mundo se torna de repente más grande y más real. Todo lo viejo parece entonces diferente, porque lo contemplamos bajo una nueva luz, bajo la luz de una conciencia que ya no se halla confinada a la dimensio-nalidad convencional de nuestro equipamiento mental.

Esto es algo que, como el cambio, está sucediendo de continuo. A menudo, nuestro esfuerzo por hacer que las cosas sean de un determinado modo y no de otro no hacen más que obstaculizar el cambio y el crecimiento natural, lo que acaba contrayendo nuestra realidad y nos mantiene atrapados en una mente y una visión condicionadas, impidiendo el desarrollo de posibilidades

y dimensiones que proporcionan nuevos grados de libertad a nuestros paisajes interno y externo.

Cuando tiene lugar esta rotación de la conciencia y nuestro mundo se torna súbitamente más grande y más real, atisbamos lo que los budistas denominan realidad absoluta o última, una dimensión que, si bien trasciende todo condicionamiento, es capaz de reconocerla en cuanto asoma. Entonces es cuando nos adentramos en la conciencia, en el conocimiento que trasciende la diferencia habitual existente entre el conocedor y lo conocido.

Cuando moramos en la conciencia, descansamos en lo que podríamos denominar una realidad ortogonal más básica que la realidad convencional. Ambas se hallan presentes instante tras instante y, si queremos habitar y encarnar plenamente nuestra auténtica naturaleza como seres sensibles, deberemos respetarlas a ambas por igual.

Esa dimensión ortogonal nos permite contemplar los problemas que por lo general aquejan a la realidad convencional bajo una nueva luz, una visión más amplia y espaciosa que la mentalidad egoísta y mezquina en la que solemos hallar inmersos. Desde ahí podremos enfrentarnos a las situaciones con una libertad, resolución, aceptación, creatividad, compasión y sabiduría anteriormente inconcebibles que trascienden con mucho las capacidades de la mente convencional.

Este universo más libre es uno de los muchos modos

en que la atención plena beneficia tanto a nuestra vida como al mundo (en cuyo caso, puede implicar una rotación en la conciencia de muchas personas durante un período relativamente breve). Este tipo de cambio arroja una nueva luz sobre la naturaleza de una situación difícil, en toda su complejidad y en toda su simplicidad, y nos abre a dimensiones, grados de libertad y posibilidades diferentes… que alientan una nueva comprensión y una acción más sabias y curativas. Son muchas, en suma, las ventajas de una visión realmente ortogonal. Ésta es una de las muchas ventajas de la atención plena: comprender lo más fundamental y lo más importante y lo que, con demasiada frecuencia, olvidamos o perdemos. No es que la realidad convencional esté “equivocada”, sino que es incompleta. Ahí radica la fuente de nuestro sufrimiento y la posibilidad también, por tanto, de liberarnos de él.

Nosotros no somos, en modo alguno, ajenos a estas transformaciones ortogonales. El verdadero perdón, como reiteradamente ilustra Aaron Lazare en su libro On Apology, puede disolver el rencor, el resentimiento, la humillación, la culpa y la vergüenza de los implicados y conducir de inmediato a la curación, el perdón y la expresión del amor y del respeto entre las personas e incluso entre las naciones implicadas. No es de extrañar que, en tal caso, ocurra –como, con cierta frecuencia, suele suceder– lo que hasta hace sólo unos instantes

parecía improbable o incluso completamente imposible. Entonces nos damos cuenta de que la transición que antes se nos antojaba inalcanzable resulta accesible. En este sentido, la felicidad que sigue al perdón es ortogonal al sufrimiento que le antecede. Y si bien siempre se halla presente como realidad potencial, es necesario, para que es finalmente revele posible, experimentar una rotación en nuestro paisaje mental. La experiencia de este tipo de transiciones cura las heridas, perdona las injurias y posibilita la emergencia, de forma aparentemente mágica, de nuevas comprensiones y reconciliaciones y de una mente y un corazón más espaciosos.

INSTITUCIONES ORTOGONALES

También las instituciones y las naciones pueden, como las personas, experimentar una rotación de la conciencia. Precisamente por ello la visión actual de la esclavitud difiere tanto de la que teníamos hace tan sólo un par de siglos. Lo mismo sucede con nuestra visión del género, de los derechos de la mujer y del acoso laboral, y ya no ocultamos a un paciente el diagnóstico de cáncer, como tiempo atrás, para no preocuparle. Todos estos ejemplos ponen de manifiesto una transformación de nuestra conciencia, un cambio en nuestro modo de entender y valorar las cosas y en el modo de encarnar esa comprensión en el mundo, es decir, en el modo de actuar. Los cambios en el orden social suelen ser el fruto de la intensa actividad de muchas personas indignadas que exigen cambios internos o externos y que no tienen empacho alguno en expresar en voz alta verdades que pueden resultar molestas, llegando incluso, en ocasiones, a estar dispuestas a morir por su causa. Resulta muy improbable, por otra parte, que la inercia y los intereses creados en el mantenimiento de un determinado statu quo individual o institucional posibiliten el esfuerzo

necesario para promover un cambio ortogonal. Cuando nuestra mente, sin embargo, experimenta un cambio, cambia también correlativamente nuestra visión, momento en el cual las personas descubren la posibilidad de curar pasados errores, corregir situaciones problemáticas, tornar más democrática la democracia o garantizar la igualdad de oportunidades y de derechos humanos básicos, cosas muy interesantes que antes no sólo parecían imposibles sino hasta inconcebibles. Los avances realizados por nuestra sociedad y sus instituciones ilustra perfectamente estos cambios de conciencia que tienden a encarnar de un modo cada vez más adecuado los valores humanos para que todo el mundo pueda actualizar capacidades desconocidas virtualmente infinitas, vivir en paz y experimentar el bienestar, libres de todo daño interno y externo.

Como ya hemos dicho en el capítulo anterior, una institución ortogonal es una institución que ha experimentado un cambio de conciencia y que, sin dejar de existir en el espacio en que antes se movía, ha logrado acceder a una nueva dimensión, en la que, al mismo tiempo, cada vez son más los elementos convencionales que participan de la realidad mayor. En este sentido, aportar una mayor conciencia a nuestro trabajo o a nuestra familia puede abrir la puerta para que nuestro trabajo o nuestra familia experimenten una transformación ortogonal y coordinen también los sistemas en los que las cosas tienden a operar. Así es

como los paisajes interno y externo acaban integrándose en una totalidad indivisa e inconsútil que posibilita la presencia de nuestra inteligencia, al tiempo que permite que nuestra acción, sea la que sea, se origine en nuestro ser y, por ello mismo, en nuestra sabiduría y capacidad innata para la acción compasiva y sabia, por más que nos hallemos frente a conflictos internos o externos o ante grupos que sostienen visiones divergentes y hasta diametralmente opuestas a las nuestras.

La Stress Reduction Clinic siempre ha aspirado a convertirse en una institución ortogonal que proporcione al ámbito de la medicina los métodos y las perspectivas de la atención plena y un enfoque de la salud y de la curación que tenga en cuenta los enfoques corporales y mentales. La unificación, en 1979, de los mundos de la medicina y de la meditación, por no decir nada de la inclusión del yoga, fue, bien podemos decirlo, una integración entre visiones desconectadas en el pasado. Desde el punto de vista de la medicina de esa época, la meditación podía haber sido fácilmente descartada como un enfoque acientífico despojado de todo valor práctico e incluso, en ocasiones, francamente negativo. Pero la visión ortogonal asumida por el PREBAP e inherente a la atención plena permitió una coexistencia con la medicina que acabó revelando gradualmente lo mucho que ambos ámbitos tenían en común y el modo en que podían emplearse para ampliar la oferta de

tratamientos, para que un abanico más amplio de pacientes pudiera participar de manera más clara y tangible en su propia salud, curación y bienestar.

Externamente considerada, la Stress Reduction Clinic se asemeja a cualquier otra clínica. Tiene un nombre y una ubicación y hay señales en los pasillos del departamento de medicina que conducen hasta ella. También hay folletos que hablan de ella, facturas con su membrete y tiene un gerente, un director adjunto, un administrador y un equipo de recepcionistas e instructores. Al principio utilizábamos oficinas, armarios y salas que se hallaban vacías y pasamos mucho tiempo sin tener un espacio y viéndonos obligados a usar como aulas la sala de conferencias y la sala de libros raros de la biblioteca de la facultad de medicina. Con el paso del tiempo, sin embargo, conseguimos nuestro propio espacio, compuesto de recepción, consulta, aula y varias habitaciones en las que podemos mantener entrevistas privadas con los pacientes que nos derivan desde otros departamentos. En cualquiera de los casos, siempre ha funcionado como un departamento más del hospital, ya que factura como una clínica, paga a sus empleados como una clínica, el hospital lo considera una clínica y, como cualquier otra clínica, atiende a pacientes remitidos por los demás departamentos.

Todos nuestros pacientes, tanto los que acuden para una cita programada como los que lo hacen para someterse a una entrevista de evaluación o para asistir a

clase, están adentrándose, en un sentido muy real, en otra realidad, aunque siga tratándose, obviamente, de una realidad convencional. Y es que aunque en ese momento todavía no lo sepan, están a punto de ser invitados a experimentar una transformación que puede expandir su conciencia hasta dimensiones anteriormente insospechadas. Porque la Stress Reduction Clinic no es un tan sólo un departamento más del hospital, sino otro planeta ubicado en un universo completamente ortogonal, el universo de la atención plena.

Tal vez por ello nuestros pacientes tiendan a sentir, desde el mismo comienzo, algo diferente. Los trabajadores de nuestro departamento siempre han tenido, sin que para ello hayan debido satisfacer ningún requisito especial, el compromiso implícito de permanecer lo más atentos posible, el compromiso de estar presentes, de escuchar, de ser amables, de explicar con la mayor claridad las cosas que pueden explicarse sin dejar de ser, al mismo tiempo, muy explícitos acerca de lo que no puede explicarse y de encarnar prácticamente, instante tras instante y día tras día, lo que cualquier hospital querría de sus empleados. Y es que, por más que se trate de algo muy normal y muy corriente, también es, al mismo tiempo, nada normal y nada corriente.

También quisimos, desde el mismo comienzo, mantenernos fieles a los principios hipocráticos y considerar a cualquier persona que se acercase a nosotros

no tanto como un paciente sino como un ser humano capaz, por tanto, de un aprendizaje y un desarrollo ilimitados. Para ello es imprescindible permanecer atentos y prestar una atención sostenida, abierta y empática a todos los aspectos de nuestro trabajo, sin agendas ocultas que obstaculicen la relación con nuestros pacientes y esforzándonos en alentar su compromiso por las distintas prácticas meditativas y su capacidad para influir directamente en su vida.

También es preciso renunciar a todo intento de forzamiento para que sean los mismos pacientes quienes tomen la decisión de emprender o no el programa. Para ello hay que permanecer durante las entrevistas con los pacientes lo más abiertos posible, escuchando muy atentamente su relato de lo que les ha llevado a la clínica, y explicarles, cuando llega el momento, la importancia que, en su caso, puede tener el programa el PREBAP lo que pueden esperar de él.

Desde el mismo comienzo, pues, presentamos a el PREBAP como un gran desafío y subrayamos que la participación en el programa implica un cambio de estilo de vida y que, en el caso de asumirlo, deben comprometerse a asistir a clase una vez por semana durante ocho semanas, participar también en un retiro de un día en silencio la sexta semana y practicar a diario seis días por semana durante cuarenta y cinco minutos siguiendo las instrucciones contenidas en una cinta de audio. A menudo me escucho diciéndoles que esa

práctica no tiene por qué gustarles, pero que, independientemente de ello, lo único que tienen que hacer es dejar a un lado de momento las críticas y limitarse seguir nuestras indicaciones. Ya llegará el momento, cuando hayan pasado las ocho semanas, de decidir si les ha resultado o no beneficioso. Lo único que deben hacer entretanto es asistir a las clases y seguir practicando.

También suelo decir que de la misma manera que en ocasiones los bomberos tienen que iniciar un fuego para apagar otro mayor, tal vez descubran que al comenzar el programa de reducción del estrés se sientan más estresados que antes de emprenderlo. También subrayamos que, independientemente de lo que podamos decirles con respecto a la práctica meditativa, no tendrán la menor idea de lo que es hasta que la lleven a cabo. Asimismo insistimos en que, sea cual sea el diagnóstico y la magnitud e intensidad de la catástrofe por la que estén atravesando, las cosas siempre funcionan, desde nuestra perspectiva, mejor de lo que parecen. Por ello la invitación básica consiste en empezar a trabajar juntos durante un período de ocho semanas, poniendo toda la carne en el asador, permaneciendo muy atentos a lo que suceda y dejando que el equipo médico se ocupe, en caso necesario, de los problemas que puedan presentarse. Finalizado ese período, el paciente decidirá si sigue o no adelante.

Nadie está, pues, obligado a asistir al programa y sólo

lo emprende quien realmente quiera hacerlo. En última instancia, las personas expresan de manera concluyente con los hechos sus decisiones. No es tampoco infrecuente que digan que, antes de llegar a nuestra clínica, jamás se habían sentido tratados por el sistema sanitario con tanta atención y respeto por su capacidad de conectar con los recursos corporales y mentales internos necesarios para afrontar cualquier aspecto de la catástrofe completa.

Hay que decir que la mayoría de nuestros pacientes deciden seguir adelante con el programa. Tal vez, al comienzo, no sepan muy bien de qué se trata, pero se sienten bien cuando son tratados de manera atenta y considerada, sin condescendencia ni intimidación. Todo el mundo, a fin de cuentas, se siente bien cuando es tratado como una persona capaz, cuando siente que los otros confían en que pueden asumir el trabajo más duro del mundo, cuando, independientemente de lo mucho que se le exija, también siente que se confía en sus capacidades e inteligencias intrínsecas.

A veces bromeamos diciendo que, dado el ritmo, la intensidad y las exigencias del entorno en el que nos hallamos inmersos y de las presiones que acompañan al hecho de trabajar con un flujo interminable de personas que sufren, sin olvidar las tareas y proyectos que debemos llevar a cabo para que las cosas funcionen tan bien como en cualquier otro entorno laboral, tal vez hubiéramos debido bautizar a nuestra clínica como Mindlessness-Based Stress Production Clinic [Clínica de

Producción del Estrés Basada en la Distracción]. Pero el compromiso, tanto de los instructores como del personal, de considerar el trabajo como una práctica y estar atentos en cualquier momento y no tan sólo en el aula nos nutre y nos proporciona infinitas ocasiones para cobrar conciencia de lo muy desatentos e identificados que solemos estar. Considerar el trabajo como una práctica nos alienta una y otra vez a volver a comprometernos en la transformación de nuestra conciencia, a encarnar la atención y el desapego, a estar completamente presentes, sin importar lo que ocurra en un momento o en un día determinado, y a enfrentarnos de forma abierta y con una gran dosis de humor a lo que se requiera de nosotros.

Bien podríamos denominar a esta orientación como el Tao del trabajo. Nada hay que pueda ser más desafiante ni más satisfactorio. Y puesto que todo, en última instancia, se basa en el no-hacer, tampoco es preciso hacer nada para que florezca. Pero por más que no hagamos nada, nada –como en la vía del Tao– se deja de hacer. Ésta es la actitud y la perspectiva fundamental. Además, obviamente, también debemos esforzarnos mucho en encontrar el equilibrio justo entre hacer y no-hacer, porque, como paradójicamente han descubierto todas las personas que se han comprometido con el trabajo del PREBAP, son muchas las cosas que hay que tener en cuenta para responder a las distintas demandas y exigencias que conlleva el funcionamiento de una

clínica de reducción del estrés en un entorno hospitalario y establecer las condiciones más adecuadas para la no acción.

Resulta paradójico, habida cuenta de que los hospitales supuestamente trabajan con estas cualidades, que la conciencia, la intencionalidad y la amabilidad suelan ser tan ajenas al entorno hospitalario. El mismo término “hospital” significa hospitalidad, hospedaje y bienvenida. Pero aunque nadie lo pretenda, lamentablemente todavía es demasiado habitual que, en el entorno hospitalario y en el mundo del cuidado de la salud, el paciente no sea atendido, escuchado ni respetado de la forma adecuada. Y es que, por más maravillosas que las personas puedan ser, el sistema también puede fracasar.

El mundo está pidiendo a gritos instituciones ortogonales coexistentes con las actuales, o ramas nuevas que sean ortogonales con el entorno mayor. Pero eso es algo que ya existe… en el momento y en el lugar en el que las personas encarnen los principios del cuidado por el bien mayor, se interesen profundamente en lo que deben hacer para conseguirlo y se ocupen de ello.

UNA INVESTIGACIÓN SOBRE LA CURACIÓN Y LA MENTE

Imaginen a una mujer que padece de psoriasis de pie y prácticamente desnuda dentro de una cabina cilíndrica cuyo interior está forrado de lámparas ultravioleta verticales de casi dos metros de alto formando un círculo. Para protegerla del daño que podría provocar la exposición directa a los rayos ultravioleta, lleva los ojos cubiertos por unas gafas oscuras y una funda de almohada en la cabeza (y sus pezones también están cubiertos, así como también los genitales de los hombres que se someten a ese tratamiento). Unos ventiladores se encargan de renovar el aire de la consulta, ubicada en el sótano del centro médico. La cabina está abierta por la parte superior, de modo que, cuando se encienden las luces de la cabina, el paciente que se encuentra en su interior y la habitación entera se ven iluminados con una extraña incandescencia violácea. La intensidad es muy elevada e irradia con una potente luz ultravioleta de una longitud de onda cuidadosamente seleccionada toda la superficie del cuerpo que no se halla cubierta.

El tratamiento se conoce con el nombre de fototerapia. Para impedir que la piel se queme, el paciente se somete

a tratamiento tres veces por semana durante muchas semanas, al tiempo que va aumentando gradualmente la duración de la exposición, desde cerca de treinta segundos al comienzo hasta diez o quince minutos al cabo de varias semanas, dependiendo del tipo de piel del paciente, siendo la blanca la más sensible de todas ellas. Con el paso del tiempo, las grandes manchas rojizas e inflamadas de la piel de los pacientes de psoriasis empiezan a asemejarse a la piel de las personas normales. El tratamiento concluye cuando las manchas escamosas desaparecen y el aspecto de la piel recupera la normalidad.

Pero el tratamiento no es una cura definitiva, porque las antiestéticas manchas pueden volver a presentarse. Con excepción de que el estrés psicológico es uno de los desencadenantes de la recurrencia, son muy pocas las cosas que sabemos sobre la predisposición genética, las causas primordiales y la biología molecular de la psoriasis, pero en cualquiera de los casos consiste en una manifiesta y descontrolada proliferación celular de la capa epidérmica. En modo alguno se trata de un cáncer, porque las células de rápido crecimiento no invaden otros tejidos y la enfermedad tampoco provoca problemas sanitarios ni pone en peligro la vida del sujeto. Hay ocasiones, sin embargo, en las que la psoriasis va acompañada de una desfiguración que resulta psicológicamente muy debilitante. En tales casos, el hecho de tener una piel diferente y de no poder

ocultarlo supone una pesada carga social y una gran vulnerabilidad que el sujeto puede experimentar como si de la peste se tratara. El gran novelista John Updike ha captado perfectamente, como sólo puede hacerlo un escritor de su talla que conoce por experiencia propia lo que está diciendo, lo molesta que puede ser esta aflicción.

> 31 de octubre. Durante mucho tiempo he sido alfarero, soltero y leproso. Pero no es que padezca exactamente la lepra, porque lo que la Biblia denomina lepra probablemente sea esta enfermedad que tiene un nombre griego tan extraño que hasta me resulta difícil de escribir. La forma que asume la enfermedad es la siguiente: manchas, placas y avalanchas de un exceso de piel, creada por la dermis a causa de algún pequeño y persistente error en las instrucciones metabólicas que se expande lentamente hasta acabar cubriendo la superficie del cuerpo como el liquen una tumba. Mi cuerpo es plateado y escamoso y deja un rastro de copos ahí donde descansa. Cada mañana tengo que limpiar la cama con el aspirador. La piel me tortura, pero no siento ningún dolor, ni siquiera comezón. Los leprosos vivimos mucho tiempo, pero dejando nuestra enfermedad a un lado, somos paradójicamente sanos. También somos muy lujuriosos, aunque reacios a amar y poseemos una visión muy aguda, pero nos repugna vernos a nosotros mismos. El nombre de nuestra enfermedad, espiritualmente hablando, es el de humillación.
>
> 1 de noviembre. El médico silba cuando me quito la ropa. «¡Vaya, vaya! ¡Todo un caso!» [...]. Advierto que el suelo de su consulta está lleno de escamas. «¡Parece que no soy el primer

> leproso que pasa por aquí!» «¡Finalmente, no estoy solo…!» Cuando me quito la ropa, una lluvia de escamas plateadas cae al suelo. Él las llama, profesionalmente, “escamas”, pero para mí no son más que porquería.
>
> JOHN UPDIKE,
>
> «Journal of a Leper», New Yorker, 1976

Me enteré del uso de la fototerapia para el tratamiento de la psoriasis un buen día, a comienzos de la década de 1980, durante un retiro celebrado en el departamento de medicina. A la hora de comer me senté junto a un amable joven que resultó ser el doctor Jeff Bernhard, jefe del departamento de dermatología. Entonces empezamos a hablar y, cuando se enteró de que dirigía la clínica de reducción del estrés y enseñaba técnicas de meditación budista (aunque, como en ocasiones agrego, “despojado el budismo”) a los pacientes, me preguntó si conocía el libro Mente zen, mente de principiante, de Shunryu Suzuki.

A mí me sorprendió que lo hubiera leído y mucho más que le hubiera gustado, de modo que empezamos a hablar de meditación y de zen y del modo en que enseñábamos a nuestros pacientes los rudimentos y lo que considerábamos la esencia del entrenamiento y de las prácticas de las que hablaba Suzuki (adaptadas, claro está, al entorno secular del hospital de una cultura como la nuestra). Entonces me preguntó si creía que podríamos ayudar a relajarse a sus pacientes de psoriasis

para soportar más fácilmente el tratamiento que recibían en la clínica de fototerapia.

Luego pasó a describir la enfermedad y su tratamiento de un modo mucho más exacto que lo que yo acabo de hacer, subrayando que, para sus pacientes, la fototerapia era, por razones muy diversas, una experiencia muy estresante. En primer lugar, debían acudir al hospital tres veces por semana para recibir un tratamiento muy breve, mucho más breve, en ocasiones, que el tiempo que invertían en encontrar un lugar para estacionar su automóvil. Luego debían desvestirse y untarse el cuerpo de aceite (algo, por cierto, bastante desagradable), colocarse las gafas oscuras, cubrirse la cabeza con la funda de almohada y permanecer desnudos en el espacio cerrado de una cabina muy calurosa y llena de aire viciado en medio del ruido de los ventiladores, exponer su piel al efecto de las luces, ducharse o, como hacían muchos, vestirse sin ducharse y volver de nuevo al coche. El tratamiento sólo era posible durante las horas diurnas, de modo que la obligación de asistir tres veces por semana durante tres meses era un problema que alteraba por completo la rutina de su vida cotidiana, especialmente en el caso de que el paciente trabajase. La misma situación, por otra parte, impedía que el paciente se distrajese leyendo, por ejemplo, una revista, como suele ocurrir en otros tratamientos. Todo tenía, pues, un aire indigno y opresivo.

¿Podría acaso lo que estábamos haciendo con nuestros

pacientes de la Stress Reduction Clinic servir –me preguntó entonces Jeff– para que los pacientes que se sometían a fototerapia estuvieran más relajados y pudiesen enfrentarse más adecuadamente al estrés provocado por ese tratamiento? Jeff estaba preocupado por la tasa de abandono del tratamiento y la irregularidad con que asistían muchos de sus pacientes, aun antes de que su piel recuperase su apariencia normal. Y es que, tratándose de una enfermedad que no ponía en peligro la vida y de que la motivación fundamental del tratamiento era de orden estrictamente estético, tampoco tenían muchos incentivos para sufrir todas las incomodidades que implicaba. Además, y para empeorar las cosas, su efecto no era permanente, sino tan sólo provisional.

¿Contribuiría la meditación –se preguntaba Jeff– a tornar menos molesta la experiencia y aumentar, de ese modo, la motivación de sus pacientes para continuar hasta el final?

-Sí –respondí, apenas escuché su pregunta–. Creo que podemos enseñar a tus pacientes técnicas para que puedan relajarse mientras se hallan en la cabina y, de ese modo, superar los aspectos desagradables del tratamiento.

Me parecía una situación perfecta para instruirles en la práctica de la meditación erguida en la que deben permanecer mientras se someten al tratamiento. En tal caso, podemos enseñarles a meditar prestando atención a

la respiración, a meditar en la escucha, a meditar en la sensación provocada por la luz sobre la piel y a meditar en la observación de una situación mentalmente estresante, un amplio espectro de prácticas atencionales, dicho en otras palabras, perfectamente adaptadas a la situación que podían ayudarles a permanecer atentos instante tras instante dentro de la cabina.

–No me cabe la menor duda –agregué– de que el ejercicio de la capacidad atencional puede ayudar a muchos de tus pacientes a relajarse y a seguir mejor el tratamiento, y quizás, de ese modo, neutralizar algunos de los aspectos que explican la elevada tasa de abandono.

Pero también podemos –proseguí– aventurarnos a investigar el modo en que la mente puede influir en la curación, porque el paradigma de la fototerapia es un proceso curativo que podemos ver, fotografiar y rastrear a lo largo del tiempo.

¿Por qué no adiestrar, pues, a los pacientes de psoriasis en métodos basados en la atención plena y llevar a cabo un experimento controlado destinado a determinar el efecto de la actitud mental sobre la recuperación cutánea? Para ello deberíamos dividir a los sujetos en dos grupos. En uno de ellos, los pacientes se dedicarían a meditar mientras permanecían de pie en la cabina, siguiendo las indicaciones de una cinta de audio especialmente diseñada para su caso. Los pacientes del grupo de control, por su parte, seguirían el tratamiento

habitual sin recibir ningún tipo de instrucciones. También propuse, en un intento de aprovechar la ocasión, incluir en los estadios posteriores del adiestramiento meditativo, una práctica en la que los sujetos visualizasen una mejora del estado de la piel en respuesta a la luz ultravioleta, cuando las sesiones fuesen más largas y los implicados tuvieran más tiempo para seguir las instrucciones.

Así fue como emprendimos un estudio piloto cuyos resultados pusieron claramente de relieve una curación más rápida de la piel del grupo de meditadores. Con este alentador indicio emprendimos el experimento para convencernos de que no era fruto de la casualidad con muchos más pacientes y siguiendo un protocolo más riguroso y en el que empleamos diferentes métodos para que un par de dermatólogos, que ignoraban el grupo al que estaba asignado el paciente en cuestión, valorasen de manera independiente el estado y el proceso de mejora de la piel basándose exclusivamente en sus fotografías.

De nuevo, en esta ocasión, descubrimos que los meditadores se curaban más rápidamente que los pertenecientes al grupo de control, una diferencia que, según el estudio estadístico que llevamos a cabo, era cuatro veces superior.[1]

Mientras llevábamos a cabo este experimento, Bill Moyers estaba rodando un documental en la Stress Reduction Clinic para un programa de la PBS que se llamaría Healing and the Mind. Resultaba ciertamente

frustrante estar realizando una investigación al respecto y no poder, sin embargo, hablar de ella, porque no quisimos darle ninguna publicidad que influyese en los resultados y dificultase su interpretación hasta haberla concluido. Y lo que es más importante, tampoco queríamos analizar los datos hasta haber recopilado los resultados de un número lo suficientemente grande de participantes, de modo que, por aquel entonces, ignorábamos los resultados. El hecho es que sólo tuvimos los datos suficientes cuando el documental había sido ya grabado.

Ahora que el estudio ya se ha publicado podemos hablar de él y de lo que parece sugerir sobre los efectos de la mente en el proceso de curación o, al menos, en el proceso de sanación.

El hecho de que los pacientes que pertenecen al grupo de meditadores se curen mucho más rápidamente que los del grupo de control lleva a muchos profesionales a preguntarse «¿Qué hay en esa cinta?», como si en ella hubiera algo especial que pudiese explicar los resultados. Pero lo cierto es que la cinta sólo contiene instrucciones sobre la atención y la visualización, separadas por cortos períodos de silencio, hasta el punto de que, en ocasiones, digo irónicamente que, en la cinta, no hay nada más que silencio y alguna que otra instrucción sobre cómo permanecer en silencio y hacer uso de él. Pero esto sólo es cierto teóricamente porque, en la práctica, son necesarias muchas instrucciones que,

por cierto, abarcan diferentes aspectos de la práctica de la meditación, para que los sujetos puedan permanecer quince minutos en silencio (sin clases, instructores, ni tarea alguna que realizar).

De hecho, las instrucciones contenidas en la cinta versaban en torno al cultivo de un silencio interno profundo y abierto en el que los sujetos podían exponerse a la situación de la cabina con una atención plena y completa, dejando que la luz hiciera su trabajo.

Dado que tanto la enfermedad como el tratamiento conciernen a la piel, era natural que las instrucciones girasen en torno al cultivo de una conciencia elevada y sostenida del envoltorio corporal que es la piel, sentirla "respirar" y sentir también todas las sensaciones asociadas, como el calor y el roce del aire movido por los ventiladores bañando la piel de todo el cuerpo.

Y, aunque sólo se trate de una investigación preliminar, los resultados han abierto una puerta para que otros dermatólogos reproduzcan y amplíen nuestro estudio.

El resultado de esta investigación refleja, en mi opinión, una capacidad potencial del ser humano que hemos visto reiteradas veces y de maneras diferentes en la Stress Reduction Clinic y que alienta a nuestros pacientes a convertirse en participantes activos de su tratamiento médico y del cuidado de su salud.

Esta participación activa de los pacientes en el cuidado

de su salud, tanto cuando permanecen a solas en la cabina como cuando están meditando durante el programa de la Stress Reduction Clinic, constituye, a mi entender, un claro ejemplo de lo que bien podríamos denominar medicina participativa, en la que el paciente también tiene, junto al médico, una responsabilidad y un papel que desempeñar. Hay veces en que esta combinación de esfuerzos e intenciones conduce a resultados muy interesantes que, de otro modo, nos hubieran pasado inadvertidos, pero, en cualquiera de los casos, los resultados dependen de la cualidad de la presencia, es decir, de la conciencia.

Nuestra investigación también constituye un ejemplo de lo que ahora se denomina medicina integradora, porque combina el tratamiento convencional con otras intervenciones corporales y mentales como la meditación. En este caso, el tratamiento corporal y mental (la meditación y la visualización) es simultáneo al tratamiento alopático (la luz ultravioleta), hasta el punto de que bien podríamos decir que se trata de dos enfoques ortogonales que ocupan el mismo lugar al mismo tiempo.

Conviene finalmente decir que los sujetos que participaron en este experimento no se llevaron a casa las cintas de meditación dirigida, ni tampoco practicaron en modo alguno por su cuenta ningún tipo de meditación formal. En el protocolo que por lo general se sigue en la Stress Reduction Clinic, por el contrario, el

sujeto ejercita cotidianamente en su casa la meditación siguiendo las instrucciones contenidas en una casete o en un cedé. Y ello pone de relieve, en mi opinión, que la práctica, aun breve, de la meditación, puede tener efectos muy importantes en el cuerpo y probablemente también en la mente.

Conviene asimismo señalar de paso que el enfoque de la Stress Reduction Clinic es otro ejemplo de medicina integradora. En primer lugar, forma parte del departamento de medicina y los médicos de departamentos y especialidades muy diferentes, así como también de medicina interna y de cuidado primario, nos remiten a sus pacientes cuando lo consideran apropiado como parte de un abordaje global. Además, también se ofrece, como complemento de otros enfoques médicos, a pacientes que sufren enfermedades diversas. Bien podríamos decir, pues, que la medicina integradora es una precursora –que ya se está aplicando, por cierto, en muchos centros médicos– de lo que, en el futuro, será la buena medicina.

Son muchas las implicaciones de cualquier investigación sobre la relación existente entre la mente y la curación. La más importante de todas ellas es que, en ciertas circunstancias, la influencia de la mente puede ser muy positiva. No cabe la menor duda de que algo de lo que

estaban haciendo, pensando, esperando o practicando los pacientes de psoriasis del grupo de meditación era responsable de la rapidez con la que se normalizaba el aspecto de su piel. Tal vez se trate de la misma práctica de la meditación, de la visualización, de sus expectativas, de sus creencias, de sus intenciones o de una combinación de todo ello, pero para poder determinarlo será necesario llevar a cabo investigaciones adicionales. Sea lo que sea, sin embargo, lo que aumente la velocidad de limpieza de la piel observada está ligado, de un modo u otro, a la actividad mental.

Otra implicación muy importante es que, en ciertas circunstancias, la medicina participativa puede suponer un gran ahorro. Esto es algo que también puso indirectamente de relieve nuestro estudio, que, en este sentido, nos permitió extraer conclusiones muy claras sobre la eficacia y el costo de los tratamientos. La mayor velocidad de recuperación de los pacientes del grupo de meditación disminuye directamente el número de tratamientos y abarata, en consecuencia, el coste del tratamiento. Si tenemos en cuenta que la medicina y el cuidado de la salud están experimentando una escalada de costes y que la cobertura proporcionada por las HMO es limitada, la posibilidad de que el paciente participe activamente, cuando sea posible, en el restablecimiento de un salud y de su bienestar puede implicar una reducción significativa y sostenida de los costes del sistema sanitario, una mayor satisfacción del paciente y

un aumento de la salud a todos los niveles y del bienestar de nuestra sociedad.

En lo que a nuestro caso se refiere, no debemos olvidar que la luz ultravioleta es, en sí misma, un factor de riesgo de cáncer de piel. Por ello la disminución del número de tratamientos supone una menor exposición a los rayos ultravioleta, lo que también implica un menor riesgo de cáncer de piel como efecto colateral del tratamiento fototerapéutico.

Además, puesto que la psoriasis es un caso de crecimiento celular descontrolado afín, en cierto modo, al cáncer –hasta el punto de que ciertos genes implicados en la psoriasis también parecen desempeñar un papel en el carcinoma celular basal–, la evidencia de que la mente puede influir positivamente en la limpieza de la piel pone de relieve la posibilidad de que la práctica meditativa pueda emplearse también en otros casos de proliferaciones celulares descontroladas mucho más peligrosas, como, por ejemplo, el cáncer de piel.

Y, finalmente, el hecho de que, durante su tratamiento, los sujetos pertenecientes al grupo de meditación se hallaran solos en la cabina siguiendo las instrucciones grabadas en una cinta, sin conocer siquiera a la persona que la había grabado, supone que los resultados del experimento no son atribuibles al apoyo social, la bien conocida y poderosa influencia sobre la salud y el bienestar que puede provocar la sensación de pertenencia a un grupo, ya se trate de la familia, la

iglesia, un grupo cultural, un grupo étnico o incluso una comunidad provisional como el grupo de pacientes que llevan a cabo el programa de reducción del estrés. El hecho de que el tratamiento fototera-péutico tenga lugar en una situación de aislamiento en la que el paciente no mantiene contacto con nadie, ni con otros pacientes ni con enfermeras ni tampoco con médicos, parece evidenciar que la mejora depende exclusivamente de su esfuerzo y de su actitud mental.

¿Qué apoyo social puede tener uno cuando permanece desnudo, de pie y a solas encerrado en una cabina cilíndrica en condiciones abrasadoras, con gafas oscuras y la cabeza cubierta con una funda de almohada?

---

1. Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light T. Skillings, A., Scharf, M., Cropley, T.G., Hosmer, D., y Bernhard, J., "Influence of a Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention on Rates of Skin Clearing in Patients with Moderate to Severe Psoriasis Undergoing Phototherapy (UVB) and Photochemotherapy (PUVA)", Psychosomatic Medicine 60 (1980), pp. 625-632.

UNA INVESTIGACIÓN SOBRE LA FELICIDAD. LA MEDITACIÓN, EL CEREBRO Y EL SISTEMA INMUNITARIO

También llevamos a cabo, en colaboración con el doctor Richard Davidson, de la Universidad de Wisconsin en Madison, otra investigación destinada a determinar los efectos de la atención sobre la salud y el bienestar. Esta investigación se centró en el efecto del PREBAP, en el que, como ya hemos visto, las personas aprenden y practican, con la ayuda de un instructor, meditación en clases medianamente grandes, en lugar de hacerlo, como sucedió en la investigación sobre la psoriasis, en el entorno aislado de una cabina de rayos ultravioleta siguiendo simplemente las instrucciones grabadas en una cinta de audio.

Imaginen a varios empleados de una empresa puntera de biotecnología de Madison reclutados para participar en una investigación destinada a investigar los efectos de la meditación sobre la respuesta al estrés del cerebro y del sistema inmunitario. Antes de comenzar, los voluntarios fueron sometidos, durante cuatro horas, a una batería de pruebas de laboratorio para determinar

su nivel de partida en aspectos diferentes de su funcionamiento cerebral mientras eran expuestos a distintos estímulos emocionales presentados en forma de tareas placenteras o estresantes. Después de esta prueba, los participantes se vieron azarosamente asignados a dos grupos diferentes, el primero de los cuales emprendió el PREBAP de ocho semanas de duración a comienzos de otoño, mientras que el segundo grupo, por su parte, tuvo que esperar hasta la siguiente primavera. A finales de otoño, todos los sujetos –tanto los del grupo de otoño como los del grupo de primavera– volvieron a someterse a la misma batería de pruebas de laboratorio, cosa que se repitió cuatro meses más tarde.

Sólo entonces empezaron, los integrantes del grupo de primavera, el entrenamiento del PREBAP. A lo largo de toda la investigación, este grupo (al que podríamos denominar “grupo en lista de espera”) sirvió como grupo de control con el que comparar los resultados de quienes ya habían pasado por el programa. Aunque, teóricamente hablando, también hubiera sido una buena idea valorar el efecto del PREBAP en el grupo que comenzó en primavera, decidimos hacerlo así porque, a fin de cuentas, se trataba de un primer intento y hubiera resultado económica y temporalmente demasiado costoso.

Ya hemos dicho que se trataba de una empresa puntera y que el presidente, al que ciertamente agradecemos su amabilidad, no puso impedimento

alguno para que el entrenamiento se llevase a cabo durante la jornada laboral. Pero el hecho de que todavía no se hubiera determinado el horario (dos horas y media semanales) impuso un estrés adicional sobre los integrantes del grupo que iba a recibir el entrenamiento en reducción del estrés basada en la atención plena en otoño, que se vieron obligados a reajustar sus compromisos anteriores.

La situación más estresante, sin embargo, era la obligación, que afectaba por igual a ambos grupos, de acudir al Laboratory of Affective Neuros-cience del doctor Davidson en tres ocasiones diferentes, durante cuatro horas cada vez. En tal caso, los sujetos debían acudir en ayunas y sin haber pasado todavía por el cuarto de baño para sentarse en una habitación a oscuras y cubrirse la cabeza con el "casco" de electrodos del electroence-falógrafo, mientras los técnicos les sometían a muchas pruebas estresantes y emocionalmente provocadoras para ver el modo en que reaccionaba su cerebro. Tengamos en cuenta que algunas de esas pruebas, como la que consiste en contar hacia atrás partiendo de cien en presencia de un espectador que se ocupa de observar su actividad cerebral, pueden resultar muy estresantes.

Recordemos que la corteza cerebral, la parte más grande del cerebro y la que más recientemente evolucionó, está implicada en todas las capacidades de procesamiento emocional y cognitivas de orden superior

y posee dos hemisferios, el izquierdo y el derecho. Entre otras muchas funciones, el hemisferio cerebral izquierdo y el hemisferio cerebral derecho se encargan de controlar las funciones motoras y sensoriales correspondientes al lado derecho y al lado izquierdo del cuerpo, respectivamente.

Las investigaciones realizadas, entre otros, por el doctor Davidson y sus colegas a lo largo de las últimas décadas han acabado determinando la existencia, en la expresión de las emociones, de una asimetría cerebral interhemisférica. Según ellos, la activación de determinadas regiones de la corteza frontal y prefrontal (la zona del cerebro que se encuentra aproximadamente detrás de la frente) izquierda tiende a estar asociada con la expresión de emociones positivas (como la felicidad, la alegría, el entusiasmo y la alerta), mientras que la activación de regiones semejantes del lado derecho parece ir acompañada, por el contrario, de la expresión de emociones difíciles y perturbadoras (como el miedo y la tristeza). Esta investigación pone así de manifiesto la existencia, en cada uno de nosotros, de un determinado punto de ajuste temperamental (definido por la ratio de partida existente entre ambos lados) que nos proporciona un indicador fiable de la predisposición y del temperamento emocional del sujeto (que anteriormente, por cierto, se consideraba una especie de constante).

Resulta muy interesante constatar que la activación del

lado derecho de la región frontal del córtex cerebral está por lo general asociada a la evitación, una respuesta que no se limita a los seres humanos, sino que también afecta a los primates en general y a otras especies de mamíferos (como los roedores, por ejemplo). La activación del lado izquierdo, por su parte, tiene que ver con la aproximación y, por ello mismo, con respuestas que se orientan al placer. No olvidemos que la aproximación y la evitación constituyen dos de las conductas fundamentales de todos los sistemas vivos, incluidas las plantas (que carecen de sistema nervioso). Se trata, pues, de dos rasgos muy profundos y esenciales para la vida y que, en consecuencia, se hallan sobredeterminados por la experiencia y las normas sociales. De ahí, precisamente, se deriva la facilidad con la que podemos quedarnos atrapados o hasta secuestrados por nuestras reacciones emocionales inconscientes, que dependen del modo en que interpretemos los eventos que la vida nos depara. Así, por ejemplo, cuando percibimos una situación o un acontecimiento como amenazador, nocivo o aversivo, tendemos instintivamente a evitarlo, porque nuestra motivación fundamental es la de sobrevivir, algo a lo que también contribuye nuestro condicionamiento social. Si, por el contrario, el evento o situación es percibido como placentero (ya se trate de una comida apetitosa, de una situación social que experimentamos de manera positiva o de algo que parece proporcionarnos un poco

de paz mental), tendemos a gravitar en torno a él, porque las experiencias placenteras alientan el deseo de experiencias más placenteras y fomentan el reconocimiento de lo que podría proporcionarnos placer. Por ello el control de estas respuestas emocionales condicionadas profundamente asentadas podría ayudarnos a enfrentarnos más eficazmente a ciertos condicionamientos básicos emocionales y motivacionales relacionados con la identificación y la aversión, que por lo general tiñen casi todas nuestras actividades.

Por todas estas razones estábamos muy interesados en lo que sucedería, tras ocho meses de entrenamiento en el PREBAP (especialmente en un entorno laboral estresante), con el punto de ajuste temperamental del cerebro, es decir, con la ratio de activación entre los hemisferios izquierdo y derecho de determinadas regiones de las cortezas prefrontal y frontal. ¿Aprenderían los sujetos a enfrentarse de una forma más adecuada al estrés? ¿Cuáles serían los cambios que se reflejarían en su cerebro? ¿Podríamos determinar la existencia de algún tipo de correlación entre tales cambios e indicadores biológicamente significativos de la salud, como, por ejemplo, la respuesta del sistema inmunitario a la exposición a un virus? Ése era el tipo de preguntas que esperábamos poder responder con nuestra investigación. Pero veamos ahora, antes de exponer las conclusiones finales a las que arribamos, las dificultades

que entraña este tipo de investigación.

Al comienzo, estábamos un tanto preocupados por emprender una investigación tan sofisticada y cara con trabajadores básicamente sanos y que trabajaban en un entorno casi perfecto. Ya habíamos determinado los efectos clínicos del PREBAP en el entorno hospitalario con pacientes que padecían enfermedades crónicas y otras situaciones estresantes y dolorosas. Se trataba de pacientes que nos habían remitido sus médicos a causa, precisamente, de ese tipo de enfermedades, de modo que posiblemente se hallaran mucho más motivados para emprender la práctica de la meditación y el cultivo de la atención que el grupo de empleados que decidieron participar de forma voluntaria en nuestra investigación. La motivación, en este caso, era la de contribuir a la ampliación del conocimiento científico sobre la relación existente entre el cerebro y las emociones, sin olvidar el beneficio personal que pudiera proporcionar también el aprendizaje de nuevas estrategias para enfrentarse al estrés (una motivación que, por cierto, me parecía muy secundaria comparada con la de liberarse del estrés emocional y físico provocado por una enfermedad, es decir, la lucha cotidiana que los pacientes de la Stress Reduction Clinic mantenían con el estrés, el dolor y la enfermedad crónica). ¿Se hallarían lo suficientemente motivados, dicho en otras palabras, los empleados de la empresa

informática como para no limitarse al cumplimiento rutinario de nuestro programa?

De hecho, en nuestra primera visita a la empresa, los empleados, los científicos, los técnicos, los ejecutivos y el personal que iba a participar en la investigación parecían tan relajados que llegamos a cuestionarnos si estarían realmente sometidos a algún tipo de estrés. Ahí estábamos, a punto de embarcarnos en una costosa investigación, pero sin dato piloto alguno de partida que nos indicase si en un entorno aparentemente tan poco estresante –que podía afectar tanto a su motivación para continuar con el experimento como a practicar en serio la meditación y determinar así profundamente, en consecuencia, el beneficio que podrían experimentar– responderían positivamente al PREBAP. El entorno laboral, en suma, nos parecía demasiado positivo, lo que quizás no supusiera ninguna ventaja para una investigación como la nuestra.

Pero al mismo tiempo también éramos muy conscientes de que, a fin de cuentas, los seres humanos somos seres humanos, de que un trabajo no deja de ser un trabajo y de que la mente humana es, en todas partes, la mente humana. Por todo ello sospechábamos que quizás –como luego se puso de relieve– las cosas no serían tan amables como, a primera vista, parecían.

La investigación, por volver de nuevo a ella, puso de manifiesto varias cuestiones muy interesantes.[1] Antes del entrenamiento en meditación, no existía ninguna diferencia significativa entre las pautas de activación cerebral que presentaban los miembros de ambos grupos. Al cabo de ocho semanas de entrenamiento atencional, sin embargo, el grupo de meditadores empezó a evidenciar una activación izquierda significativamente mayor que la derecha en ciertas regiones, mientras que el grupo de control, por su parte, mostró un cambio en sentido contrario, hacia una mayor activación del lado derecho.[2] Y esta mayor activación de la región frontal izquierda de la corteza cerebral evidenciada por los sujetos pertenecientes al grupo de meditadores con respecto a los miembros del grupo de control se hallaba presente tanto en situación de descanso como en respuesta a varias tareas estresantes, un cambio que parece señalar una tendencia hacia emociones más positivas y un procesamiento más eficaz de las emociones difíciles en situaciones estresantes.

También descubrimos que el cambio en la ratio de activación izquierda/derecha observada en el grupo de meditadores al final del período de ocho semanas de entrenamiento en reducción del estrés basado en la atención plena se mantenía hasta cuatro meses después de haber finalizado el período de entrenamiento, cosa que no se observó en el grupo de control. Este dato fue el que nos sugirió que lo que antes considerábamos

como un punto de ajuste cerebral temperamentalmente determinado que controla la regulación de las emociones tal vez no se halle tan firmemente establecido y pueda verse modificado gracias al cultivo de la atención.

Los hallazgos sobre el funcionamiento cerebral una vez concluido el programa y los cuatro meses de seguimiento parecían también coincidir con los informes de primera mano presentados por los sujetos pertenecientes al grupo de meditación que afirmaban experimentar, comparado con el momento en que todo había comenzado, menos ansiedad y menos síntomas mentales y físicos de estrés.

También vacunamos, al finalizar el programa, a todos los sujetos contra la gripe, para ver el modo en que respondía su sistema inmunitario. ¿Presentarían acaso los sujetos del grupo de meditación una respuesta inmunológica (en forma de anticuerpos generados para enfrentarse al virus de la gripe contenido en la vacuna) más intensa que los sujetos pertenecientes al grupo de control? Porque eso fue, de hecho, lo que ocurrió. Pero la cosa no terminó ahí porque, finalmente, acabamos determinando la existencia de una elevada correlación lineal entre el grado de cambio cerebral (de derecha a izquierda) y la respuesta de los anticuerpos del sistema inmunitario de los meditadores. Así, por ejemplo, cuanto más grande era el cambio cerebral, mayor era también la respuesta inmunitaria de los sujetos pertenecientes al grupo de meditación, un efecto que en modo alguno se

observó entre los miembros del grupo de control.

¿Qué es lo que todo esto significa? Los resultados de nuestra investigación pusieron claramente de relieve la importancia, para la salud física y mental, del programa de entrenamiento atencional del PREBAP y de sus aplicaciones a la vida cotidiana. Y también evidenciaron que quienes emprenden este programa mientras se hallan en una situación laboral estresante pueden beneficiarse de él, al menos, durante un corto período de tiempo.

En otras investigaciones realizadas al respecto, el doctor Davidson y sus colegas examinaron las pautas cerebrales de lamas y monjes tibetanos orientales y occidentales que habían sido especialmente seleccionados por su reputación como meditadores experimentados que se habían adiestrado en la práctica de la meditación en situaciones de retiro, a menudo en soledad, durante años enteros. Se trataba, obviamente, de un grupo muy diferente al de los sujetos que participaron en nuestra anterior investigación, que habían emprendido por vez primera la práctica de meditación bajo el paraguas de la "reducción del estrés" en un entorno laboral.

La evaluación de las variables fisiológicas de los lamas puso de relieve la existencia de notables diferencias en la ratio izquierda/derecha de partida, que en algunos casos

se intensificaba considerablemente durante la práctica de diferentes modalidades de meditación.

Es interesante constatar que el cambio de pauta cerebral evidenciada por los lamas iba en la misma dirección y tenía lugar en las mismas regiones de la corteza frontal (aunque su intensidad era mucho mayor) observadas en nuestro estudio anterior. La comparación sugiere que las personas que emprenden la práctica regular de la meditación –y no sólo los adeptos experimentados que han invertido en ello años y años de entrenamiento y de práctica intensiva– pueden experimentar, en un breve período de tiempo, cambios cerebrales y corporales semejantes a los de quienes se hallan mucho más entrenados y experimentados, y que tienen que ver con una clara intensificación de la atención y de la empatía.

Todo eso también sugiere que el entrenamiento meditativo puede afectar a los circuitos neuronales responsables del procesamiento emocional del cerebro, al tiempo que pone de manifiesto la gran neuroplasticidad del cerebro en respuesta a la experiencia y el entrenamiento.

Este estudio pone de relieve que la práctica de la atención puede librarnos de nuestra identificación habitual con las emociones destructivas y desarrollar una inteligencia y un equilibrio emocional que aumente, en

suma, nuestra felicidad. Esta felicidad parece ser tan profunda y connatural a nuestra naturaleza como el sol, que siempre está resplandeciendo por más que, ocasionalmente, pueda verse oscurecido por las nubes y las tormentas. Del mismo modo, nuestra felicidad innata se halla, más allá de las causas y condiciones que rodeen nuestra vida, siempre presente. Este estudio, en fin, parece evidenciar que, aunque en ocasiones nuestra felicidad intrínseca parezca eclipsarse, siempre podemos restablecer el contacto con ella y aplicarla a nuestra vida cotidiana.

Ése me parece un buen modo de pensar.

Y puede ser mucho mejor todavía si tomamos cconciencia de suu validez.

---

1. Davidson, R J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Roserkranz, M.S., Muller, D., Santorelli, S.F., Urba-nowski, F., Harrington, A., Bonus, K., Sheridan, J.F., “Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation”, Psychosomatic Medicine, 65 (2003), pp. 564-570.

2. Aunque no podamos estar seguros de ello, este cambio en la ratio del grupo de control en la otra dirección probablemente sea el resultado de la creciente frustración de esos individuos por tener que volver a enfrentarse una segunda y aun una tercera vez al estrés del laboratorio. Tal frustración parece evidenciarse como una mayor activación relativa del lado derecho con respecto al izquierdo.

EL HOMÚNCULO

No es la primera vez que, en este libro, mencionamos esta palabreja (que, en latín, significa “hombrecillo” o, lo que es lo mismo, “persona pequeña”). Ya hemos dicho, cuando citábamos la afirmación de Francis Crick, que no existe, en el interior de nuestra cabeza, ninguna entidad responsable que explique nuestra conciencia, por más que lo parezca cuando tratamos de identificar la sensación de “yo”, “mí” o “lo mío” sin prestar mucha atención a lo que decimos, a quién piensa eso o, en definitiva, cualquier otro pensamiento.

No existe, pues, en el interior de nuestra cabeza ningún hombrecillo que registre nuestras percepciones, experimente nuestras sensaciones y dirija nuestra vida. Lo único que existe es el hecho y la experiencia indiscutible de la conciencia y de la sensibilidad que, como ya hemos visto, se trata de un gran misterio, de un misterio básicamente impersonal, a menos que decidamos aferrarnos a la sensación convencional de nosotros mismos como una entidad aislada e independiente que, cuando la sometemos a examen, se revela más ficticia que real.

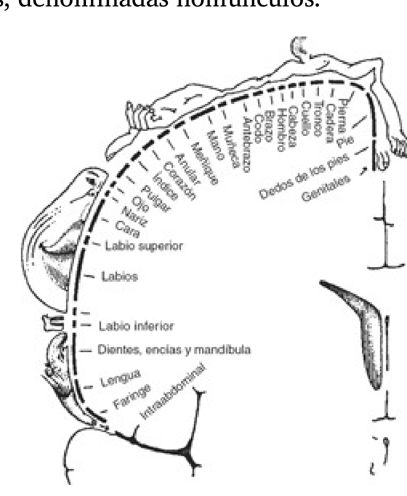
Pero también hay que señalar el papel fundamental

que, dentro del ámbito de la neurociencia, desempeña el término “homúnculo”, que, como bien ilustran las siguientes figuras, se emplea para describir los distintos mapas del cuerpo con que cuenta nuestro cerebro.

Ya hemos subrayado en el capítulo dedicado a la observación del cuerpo, la existencia, en nuestro cerebro, de lo que podríamos denominar mapas topológicos que abarcan la totalidad del cuerpo. Son mapas que representan la estrecha correspondencia existente entre determinadas áreas de la superficie cerebral y muchas regiones de la superficie del cuerpo y de la musculatura subyacente. Se trata de un hecho muy interesante para pensar en él y mucho más interesante todavía de investigar prácticamente. Es como si cada uno de los puntos del mapa de la ciudad en que vivimos se hallara estrechamente vinculado con una determinada ubicación física de la ciudad, un mapa en verdad inusual porque, en su ausencia, no podríamos acceder a la ciudad.

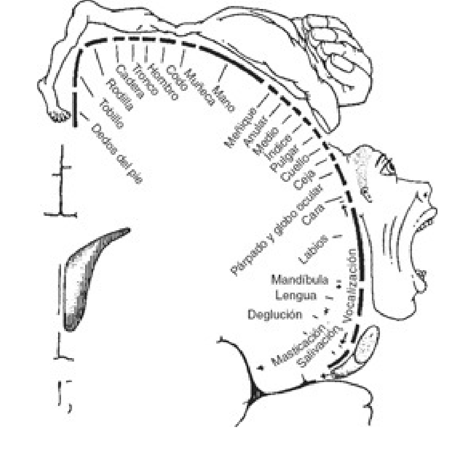
Uno de esos mapas topológicos de la corteza cerebral se refiere a la sensación del tacto, mientras que el otro tiene que ver con regiones corporales implicadas en el movimiento voluntario. La sensación táctil está ubicada en una región cerebral conocida como corteza somatosensorial, que incluye una franja que abarca ambos lados de la corteza cerebral. El movimiento voluntario se asienta en la denominada corteza motora, una franja ubicada detrás de la región o lóbulo frontal, frente a la corteza somatosensorial y separada de ella

por una de las cisuras o profundos pliegues del cerebro. Los demás sentidos, como la vista, el oído, el olfato y el gusto, están vinculados a otras regiones cerebrales especializadas. Así, por ejemplo, la corteza visual se asienta en la región posterior del cerebro (zona occipital), mientras que la corteza auditiva lo hace en ambos lados (lóbulos temporales). Pero puesto que el movimiento y el tacto implican a todo el cuerpo, la representación proporcional en la superficie del cerebro de la región corporal correspondiente nos da la imagen corporal distorsionada que presentamos en las figuras anteriores, denominadas homúnculos.



Representación somatotópica del homúnculo sensorial en la corteza somestésica (de The Cerebral Cortex of Man, de W. Penfield y T. Rasmussen, 1950).

En realidad, existen dos mapas del homúnculo sensorial y otros dos del homúnculo motor, uno por cada hemisferio. Cuando en el capítulo anterior nos referíamos a la investigación sobre los efectos de la atención en el cerebro, en el sistema inmunitario y en el procesamiento emocional en situaciones estresantes, mencionamos la existencia de dos grandes regiones de la corteza cerebral, el hemisferio izquierdo y el hemisferio derecho, que de algún modo se han especializado en el desempeño de funciones diferentes.



Representación somatotópica del homúnculo sensorial en la corteza somestésica (de The Cerebral Cortex of Man, de W. Penfield y T. Rasmussen, 1950).

El mapa topológico de la sensibilidad táctil y del movimiento correspondiente al hemisferio izquierdo está relacionado y controla el lado derecho del cuerpo, mientras que el correspondiente al hemisferio derecho está relacionado y controla el lado izquierdo del cuerpo.

Las cortezas somatosensorial y motora fueron cartografiadas en los años cuarenta y cincuenta del pasado siglo en Montreal por el neurocirujano canadiense Wilder Penfield. Fue precisamente él quien

descubrió la posibilidad de esbozar representaciones proporcionales del cuerpo basadas en el tamaño de las áreas cerebrales que controlan el funcionamiento de las diferentes regiones del cuerpo. Así es como obtenemos la imagen de un hombrecillo (o de una mujercilla) distorsionada a causa de la diferente densidad de inervación motora o sensorial de las distintas regiones corporales.

Penfield llegó a esta conclusión tras unas mil doscientas operaciones del cerebro de epilépticos conscientes que sufrían ataques que se mostraban refractarios a la medicación. Con el permiso explícito de sus pacientes, Penfield empleó un electrodo para estimular diferentes regiones de la corteza (recordemos que la corteza cerebral carece de terminaciones nerviosas y que, en consecuencia, no siente dolor) y asegurarse, de ese modo, de que la cirugía no pondría en peligro sus facultades verbales. Así fue como acabó descubriendo que la estimulación eléctrica de determinadas regiones cerebrales provocaba sensaciones de hormigueo en diferentes partes del cuerpo. Desplazando con cuidado el electrodo y registrando fielmente los comentarios de sus pacientes conscientes, Penfield acabó cartografiando la correspondencia existente entre el cuerpo y la superficie de la corteza somatosensorial y dando así origen a la imagen del homúnculo sensorial.

Penfield también descubrió que la estimulación eléctrica de las regiones ubicadas por delante de las que

generaban esas sensaciones desencadenaba sacudidas u otros movimientos musculares en diferentes partes del cuerpo, lo que le permitió cartografiar la correspondencia existente entre la corteza motora y el cuerpo y poner de relieve el llamado homúnculo motor.

En la figura en cuestión podemos advertir que la representación del cuerpo en la superficie del cerebro no se corresponde con exactitud con su ubicación anatómica. Así, por ejemplo, la representación de la mano se halla entre la del rostro y la de la cabeza, mientras que la de los genitales se encuentra en algún punto ubicado por debajo de los pies. La escala de la imagen, por otra parte, tampoco se parece exactamente a la del cuerpo humano, sino que se asemeja más bien a una caricatura. De este modo, la imagen correspondiente a la boca, la lengua y los dedos es desproporcionadamente grande, mientras que la del tronco, los brazos y las piernas es, por el contrario, muy pequeña. Y esto es así porque el mapa cerebral tiene que ver con el número de neuronas sensoriales o motoras asociadas a cada una de las distintas regiones del cuerpo. Precisamente por ello el espectro y la capacidad de discriminar sensaciones procedentes de nuestras manos, dedos, lengua y labios (recordemos que los bebés se llevan las cosas a la boca como una forma rudimentaria de explorar el mundo y su conexión con él y descubrir así el cómo y el qué de las cosas) son mucho mayores que las de nuestros brazos y piernas. Los dedos, las

manos, los labios y la lengua, por su parte, tienen muchos más grados de libertad y sutileza de movimiento que otras regiones corporales como, por ejemplo, la región dorsomedial o la cara posterior de las piernas. Resulta sorprendente, por ejemplo, nuestra capacidad para discriminar sonidos tan levemente diferentes, en el caso de la lengua y de la boca, como la ce de Cape de la ce de Code (como sucede con la expresión Cape Cod). Ésta es una tarea que la lengua realiza sin esfuerzo alguno y sin pensar siquiera en ello gracias a la extraordinaria inervación motora correspondiente al habla y a la vocalización.

El tamaño de las distintas regiones del mapa somatosensorial depende también de la relativa importancia de los inputs procedentes de esa parte del cuerpo y de su frecuencia de uso. Y es que la información procedente del dedo índice resulta, desde el punto de vista de la supervivencia, mucho más valiosa que la procedente, por ejemplo, del codo. Y, por el mismo motivo, como ya hemos señalado, las sensaciones táctiles de la boca, los labios y la lengua son muy importantes para la producción del habla inteligible y, por ello mismo, su representación en la superficie del cerebro ocupa una superficie mucho mayor que la correspondiente a la parte posterior de la cabeza, por ejemplo. Esto es, precisamente, lo que aumenta el placer y la sensación de conexión que suelen acompañar al beso.

Los mapas somatosensoriales del cuerpo en el cerebro y otros mapas ubicados en otras regiones especializadas de la corteza cerebral, como, por ejemplo, la llamada insula, sugieren que, cuando experimentamos una sensación –como, por ejemplo, un picor, un pinchazo o un cosquilleo– en algún lugar del cuerpo, tiene lugar una activación correspondiente en la regiones de la corteza somatosensorial y de la corteza insular ligadas a esa parte concreta del cuerpo. Nosotros “sentimos” y “sabemos” dónde está siendo tocado nuestro cuerpo sin verlo siquiera, porque ese contacto activa los mapas corporales de nuestro cerebro. En ausencia de esos mapas representacionales de la corteza y de otras regiones cerebrales que interpretan e integran la experiencia y le atribuyen, de algún modo, un tono emocional, el input sensorial desnudo procedente de esa región no conduce a nada semejante a lo que experimentamos como sensibilidad, sensación o conocimiento. Es como si todos estos sistemas corporales y cerebrales determinasen el camino a través del cual sabemos qué, cómo y dónde sentimos en un determinado momento.

Aun en el caso de que hayamos perdido una parte de nuestro cuerpo, ésta todavía forma parte del mapa de nuestro cerebro y, en consecuencia, todavía podemos sentirla. Por ello, cuando la actividad espontánea de las terminaciones nerviosas del muñón de un brazo o de una pierna amputados estimula la región del mapa al que

están conectadas, se genera el fenómeno conocido con el nombre de “miembro fantasma”, es decir, la experiencia de que el miembro todavía se halla presente.

Una reciente investigación ha demostrado la extraordinaria maleabilidad que caracteriza a los mapas cerebrales del cuerpo. Son mapas que se reorganizan de continuo en respuesta al aprendizaje, el entrenamiento y la recuperación de las lesiones, lo que hoy en día se conoce como plasticidad del sistema nervioso o neuroplasticidad. Precisamente por ello, en el caso de amputación de un miembro o de un dedo, por ejemplo, la región cerebral asociada a esa parte del cuerpo puede reasignarse a otra región corporal adyacente. Así es como la corteza somatosensorial se ajusta para adaptarse a las condiciones cambiantes del cuerpo, lo que explica que, al cabo de un tiempo, la activación del rostro o de una región cercana a un miembro amputado pueda acabar estimulando la región cerebral anteriormente relacionada con el brazo y desencadenar, por esa vía externa, la experiencia del miembro “fantasma”.

Un reciente manual de neurociencia señala que, mientras que el hecho de tener una mayor corteza somatosensorial dedicada a una parte del cuerpo puede resultar problemático para quien haya perdido un miembro, para otras personas, como por ejemplo los músicos puede ser potencialmente beneficioso. Los

estudios de imagen funcional del cerebro realizados en este sentido han puesto de relieve, en el caso de los instrumentistas de cuerda, una activación mucho mayor de la región de la corteza somatosensorial correspondiente a los dedos de la mano izquierda (que se ocupan de la digitación) que de la correspondiente a la mano derecha (que, si bien se ocupa de sujetar el arco y es también muy importante, no experimenta el mismo grado de estimulación sensorial que los dedos de la mano izquierda).

La conclusión general que podemos extraer de los interesantes experimentos realizados al respecto sugiere que los mapas corticales de los seres humanos y de los animales son dinámicos y tienen la capacidad de adaptarse a los cambios provocados por la experiencia, especialmente en el caso de que impliquen su uso y aprendizaje repetido. Y esto no sólo es cierto para la corteza somatosensorial, sino también para la corteza motora y los mapas corticales visual y auditivo.

De hecho, cada vez hay más pruebas que parecen indicar que nuestros mapas cerebrales y corporales son muy fluidos y capaces de modificarse de continuo a lo largo de toda nuestra vida, sobre todo en respuesta a las actividades en las que nos hallamos regularmente implicados a lo largo de los días, las semanas, los meses y los años.[1]

Pero las cosas no concluyen aquí, porque cada uno de estos mapas cerebrales se halla coordinado e integrado

con otros sistemas que requieren del concurso, instante tras instante, de un amplio y diverso conjunto de inputs sensoriales y propioceptivos para poder ejecutar movimientos muy sutiles y complejos como, por ejemplo, coger y sostener un objeto, golpear una bola de béisbol que se dirige hacia nosotros a una velocidad cercana a los doscientos kilómetros por hora u otras actividades que requieren una fina sensibilidad motora, como coger un clip o movernos de un modo que exprese y transmita una emoción, como sucede en el caso de la danza.

Recientes estudios de imagen funcional llevados a cabo con monjes budistas y otros meditadores que han invertido miles de horas de práctica de meditación intensiva, como los llevados a cabo por Richard Davidson, han puesto de relieve la existencia en ellos de niveles de activación cerebral, de una pauta coherente de activación entre diferentes regiones cerebrales y de una estabilidad en las pautas de activación asociadas ignoradas por la ciencia hasta hace muy pocos años.

También hemos advertido la presencia de cambios cerebrales positivos en las regiones que controlan las emociones negativas o destructivas en situaciones estresantes en personas que aprendieron a meditar después de haber asistido a un programa de PREBAP de sólo ocho semanas, cuyos resultados perduraron, al menos, cuatro meses después de finalizado el experimento. Ésta es otra evidencia de los efectos

cerebrales provocados por el entrenamiento sistemático y riguroso de la meditación.

Pero ello no debe hacernos olvidar, volviendo a la experiencia pura de la sensación –que también se halla presente, como anteriormente decíamos, en el caso de los sentidos externos–, que todavía ignoramos el modo en que la activación de las terminaciones nerviosas de los hombros, pongamos por caso (que se ocupa de percibir el estímulo sensorial), acaba convirtiéndose en el registro concreto de esa sensación como contacto. Hasta el momento, pues, la ciencia cognitiva carece de explicación clara del modo en que se genera una determinada sensación corporal o la sensación concreta de las distintas regiones de nuestro cuerpo. Así pues, todavía sigue siendo un auténtico milagro el modo en que sabemos lo que sabemos y el modo en que generamos la experiencia interna de nuestro cuerpo y la experiencia externa del mundo en que vivimos.

La práctica de la observación del cuerpo supone la movilización sistemática e intencional de la atención hacia las distintas regiones de nuestro cuerpo. Pero por más notable que sea el modo en que podemos atender a esas sensaciones corporales, todavía resulta más sorprendente el modo, impulsivo o sistemático, en que podemos dirigir nuestra mente hacia cualquier lugar del cuerpo y cobrar así conciencia de las sensaciones que se

hallen presentes en ese mismo instante.

Podríamos describir experiencialmente lo que hacemos durante la observación corporal como sintonizar o abrirnos a esas sensaciones, lo que nos permite ser conscientes de lo que ya está desplegándose y que por lo general nos resulta tan evidente, mundano y familiar que acabamos desconectando y apenas si somos conscientes de que está ahí –es decir, aquí–. Y, por el mismo motivo, también podemos, obviamente, decir que la mayor parte de las veces apenas si nos damos cuenta de que nosotros también estamos ahí –es decir, aquí, en el cuerpo y experimentando el cuerpo–. Pero por más palabras que usemos, no es posible llegar a expresar y transmitir la esencia de la experiencia. Y es que, como ya hemos dicho, cuando empezamos a hablar de ello, el lenguaje nos obliga a emplear términos que sugieren de forma errónea la existencia de un yo separado que "posee" un cuerpo, lo que acaba sonando espantosamente dualista.

Porque aunque, en cierto modo, exista –o, al menos, parezca existir– un yo separado que "posee" un cuerpo, tal cosa sólo es cierta en el nivel de la realidad convencional, en el nivel de la realidad relativa, en el nivel de las apariencias. Así pues, en el dominio de la realidad relativa existe el cuerpo y sus sensaciones (objetos) y existe el perceptor de esas sensaciones (sujeto), dos dominios que parecen separados y completamente diferentes.

Pero durante la práctica de la meditación y en ciertas ocasiones especiales –que, por otra parte, se hallan presentes y son accesibles en cualquier otro momento en tanto que atributos de la conciencia misma–, hay momentos de percepción pura, momentos en los que se diluye toda diferencia entre el sujeto y el objeto aparentes, momentos en los que el sujeto y el objeto acaban disolviéndose en la conciencia. No olvidemos que la conciencia es mayor que la sensación y posee una vida propia, una vida separada de la vida del cuerpo, aunque íntimamente ligada a él.

Pero cuando debido a una enfermedad o a una lesión –especialmente a una lesión del sistema nervioso– no tenemos un cuerpo completo, nuestra conciencia es muy limitada. El sistema nervioso nos proporciona muchas puertas de acceso al mundo de los sentidos, pero hay ocasiones en que damos por sentadas esas capacidades y apenas si advertimos que toda nuestra vida de relación, tanto interna como externa, depende de ellos. Así pues, no sólo podemos establecer un contacto más profundo con nuestros sentidos, sino que debemos entender que todo nuestro conocimiento depende de ellos, si incluimos también la mente o la conciencia, a la que bien podríamos considerar como una especie de sexto sentido.

Debería ser evidente que cuando observamos nuestro cuerpo, también estamos, de hecho, observando simultánea e íntimamente el correspondiente mapa del

cuerpo de la corteza somatosensorial y de otras regiones como la ínsula. A fin de cuentas, los mapas y el "cuerpo" no están separados; no son, en realidad, "cosas" diferentes, sino partes de la misma totalidad inconsútil que experimentamos (y de nuevo tropezamos aquí con las limitaciones impuestas por las palabras) como cuerpo cuando realmente estamos en contacto con él. Por ello, si alguno de nuestros mapas corporales estuviera dañado o se cortase la relación con ellos, careceríamos de toda experiencia de la sensación o tendríamos experiencias muy diferentes.

Pero la introducción de la conciencia intensifica, de algún modo, la sensación de integración entre el cerebro y el cuerpo y nos proporciona –o eso es, al menos, lo que parece– una mayor perspectiva sobre la experiencia. Quizás este tipo de práctica meditativa provoque una especie de reorganización de la corteza somatosensorial, en cuyo caso nuestra conexión con las diferentes dimensiones del paisaje corporal, es decir, nuestra experiencia del cuerpo, es más refinada, más sutil, más sensible y emocionalmente más matizada. Y ésta es una conclusión que se ve apoyada por los informes presentados por un gran número de pacientes, según los cuales, el entrenamiento en la atención plena y la práctica de la observación corporal durante varias semanas provoca cambios muy profundos en su relación con un amplio rango de problemas que van acompañados de dolor crónico (desde el cáncer y las

enfermedades cardíacas hasta la experiencia del miedo y la imagen corporal).

No es infrecuente, por tanto, que la práctica de la observación de las sensaciones corporales vaya acompañada de una intensificación del dolor corporal y de las sensaciones procedentes de determinadas regiones. Al mismo tiempo, las sensaciones, sean cuales sean y tengan la intensidad que tengan, también pueden, en el contexto de la práctica de la atención plena, ser más agudas y más exactas o, dicho de otro modo, menos susceptibles de interpretación y de juicio y de reacciones superpuestas, como la aversión y la correspondiente tendencia a huir, a escapar.

La observación corporal nos familiariza con las sensaciones y nos hace más conscientes de la relación existente entre las sensaciones y nuestra conciencia de ellas. No es infrecuente que, como consecuencia de todo ello, nos veamos –independientemente de que las sensaciones sean más intensas–menos perturbados o perturbados de un modo diferente, de un modo más sabio. La conciencia nos enseña a dejar las cosas tal como son, sin desencadenar tantas reacciones emocionales y tantos pensamientos. A veces hablamos de la conciencia y del discernimiento discriminativo y hasta de "desacoplar" naturalmente la dimensión sensorial de la experiencia del dolor de sus dimensiones emocional y cognitiva, y hay veces incluso en que, a lo largo del proceso, puede disminuir la intensidad misma de las

sensaciones. En cualquiera de los casos, sin embargo, resultan menos obsesivas y menos debilitantes.

Parece que cuando la conciencia se da cuenta de las sensaciones sin juzgarlas ni reaccionar ante ellas, sana nuestra visión del cuerpo y podemos asumir, al menos en cierta medida, la situación presente de un modo que no erosiona nuestra calidad de vida, aunque nos hallemos sumidos en el dolor o la enfermedad. En realidad, la conciencia del dolor pertenece a un dominio completamente diferente del hecho de vernos atrapados por el dolor y luchando contra él. Por ello adentrarnos en ese dominio supone un alivio y un consuelo. Ésta es, en sí misma, una experiencia muy liberadora, una liberación profunda, en ese momento al menos, de la forma en que experimentamos el dolor cuando no lo contemplamos como pura sensación. Y aunque no se trate, en modo alguno, de una cura, supone un aprendizaje, una apertura, una aceptación y una forma más adecuada de gestionar los altibajos que antes nos resultaba completamente inaccesible.

Por ello, sea cual sea la situación en que se encuentren las personas que se acercan a la Stress Reduction Clinic y sea cual sea el dolor, el sufrimiento y la desesperación que estén experimentando, solemos decirles que la práctica sincera de la meditación les ayudará a trabajar con su situación, algo muy pequeño, pero en ocasiones muy importante.

La vida responde a la atención sabia de formas muy

notables debido en parte a la gran plasticidad que posee el sistema nervioso. Pero la atención sabia exige que, cuando nos enfrentemos a los grandes retos que nos depara la vida, especialmente a los que nos aportan más sufrimiento y más dolor, estemos dispuestos, más allá de nuestra confusión, de nuestro dolor y hasta de nuestra desesperación, a emprender un trabajo que nadie, por más que nos quiera y por más que desee ayudarnos, puede hacer por nosotros.

En el dominio de la experiencia interna y de la experiencia externa, las cosas resultan, en cierto modo, accesibles, pero lo son mucho más –y a veces sólo– si es uno el que emprende y lleva a cabo el trabajo. El cultivo de la atención que nos permite degustar la libertad de la mente condicionada es, en mi opinión, el trabajo más difícil del mundo.

Pero ¿qué otra cosa, a fin de cuentas, podemos hacer? Lo que, en última instancia, nos jugamos es nuestra propia vida y, por esa misma razón, no sólo se trata de un gran reto, sino de un trabajo profundamente satisfactorio. Permanecer atentos de manera no reactiva y sin juicios, sobre todo cuando podríamos escuchar el miedo, la soledad, la confusión y el dolor físico que suelen acompañar a esos estados mentales, resulta de hecho intrínsecamente satisfactorio. Esos estados mentales y corporales son accesibles y, en última instancia, profundamente curativos.

Hay veces en que cuando estoy practicando la observación corporal tengo la sensación, independientemente de que experimente o no dolor corporal, de estar observando el cuerpo, la corteza somatosensorial y otros mapas relacionados que generan la sensación de estar “en” el cuerpo. Entonces estoy realmente alimentando mi cerebro y ejercitándolo una forma parecida al modo en que mi perro ejercita su corteza olfativa cuando husmea el mundo. Así es como observo mi cuerpo y cobro conciencia de mi respiración, entregándome a todos los sentidos, por más intensos o débiles que puedan ser. Entretanto, mi respiración olfatea el mundo que me rodea a través de la propiocepción y de la interocepción, la sensación de la presencia y de la posición del cuerpo en el espacio, su estado interno y lo que, en ese mismo instante, discurre por la mente. Entonces puedo dirigir mi conciencia a los pies, los tobillos, las rodillas, las piernas, la pelvis e incluso la totalidad del cuerpo. Todo eso me alimenta y, sin la menor duda, armoniza y quizás incluso, como dicen los neurobiólogos, activa, mi corteza somatosensorial. Es muy posible, por tanto, que este tipo de trabajo regular contribuya al desarrollo de ciertas regiones de la corteza somatosensorial y otras regiones asociadas.

Me parece muy interesante, independientemente de que las futuras investigaciones corroboren o no este hecho, desarrollar estas conexiones y familiarizarnos con

estos homúnculos, movilizando así nuestras cortezas sensorial y motora y nutriendo, en cierto modo, nuestro sistema nervioso. Creo que es muy importante enseñar a la mente a habitar el cuerpo, permitiendo que nuestra experiencia de la vida discurra de forma paralela a la vida del cuerpo y se despliegue en él, pero no como un estado fijo y predeterminado, sino como una corriente vital que se despliega instante tras instante.

De este modo, la experiencia corporal nos proporciona una oportunidad para desarrollar una sensación estable y segura que no corra el riesgo de verse eviscerada por nuestra ignorancia, que nos despoja de lo más familiar y cercano a casa y acaba alienándonos del mundo, de nuestra vida, de nuestras posibilidades y hasta de nosotros mismos.

Parafraseando a James Joyce en Dublineses: «Mr. Duffy vivía a poca distancia de su cuerpo», una residencia que, lamentablemente, parecemos compartir muchos de nosotros. Dar por sentado el milagro de la encarnación es un auténtico desastre y, precisamente por ello, resulta muy curativo restablecer el contacto con nuestro cuerpo.

Pero, para ello, debemos ejercitarnos en establecer contacto con nuestros sentidos y, de ese modo, acabar recuperándolos…

Una empresa que debemos acometer con un espíritu aventurero.

1. Cierto estudio comparativo del cerebro de taxistas londinenses experimentados y de quienes se hallaban en proceso de obtención de la licencia de taxista ilustra perfectamente el caso de la neuroplasticidad motivada por la experiencia. El estudio en cuestión puso de relieve la presencia, en los taxistas experimentados, de un hipocampo posterior y anterior mucho mayor y mucho menor, respectivamente, que en el caso de quienes todavía no habían aprendido a moverse con facilidad por el laberinto medieval de las calles de Londres. Hay que decir que la parte posterior del hipocampo desempeña un papel muy importante en la orientación espacial y parece ensancharse para poder así "contener" mejor el callejero de Londres, el conocimiento de todas las glorietas, de las calles de un solo sentido y de las complejas pautas del tráfico. No resulta desacertado, por tanto, suponer la hipótesis de que la observación corporal repetida propiciase, de manera parecida, el desarrollo de la corteza somatosensorial y de otras regiones cerebrales asociadas. A fin de cuentas, la práctica posibilita un mayor contacto con el cuerpo que bien podría contribuir a reorganizar nuestro cerebro. No olvidemos que nuestro cuerpo es mucho más complejo que el trazado de las calles de Londres al que, curiosamente, los taxistas denominan "el conocimiento".

LA PROPIOCEPCIÓN.
LA SENSACIÓN CORPORAL

Ciertos traumas físicos pueden impedirnos el acceso a todas o algunas de nuestras sensaciones corporales. Las lesiones de la médula espinal, por ejemplo, pueden limitar o interrumpir la conexión neuronal existente entre el cuerpo y el cerebro, paralizando a la persona e incapacitándola para registrar las regiones de su cuerpo que se hallen controladas por los nervios espinales ubicados en un nivel inferior al de la lesión. Éste es un problema que afecta por igual a las vías sensoriales que conectan el cuerpo con el cerebro como a las vías motoras que conectan el cerebro con el cuerpo. Esto fue precisamente, como veremos en el siguiente capítulo, lo que le sucedió al actor Christopher Reeve a consecuencia de una lesión cervical provocada por la caída de un caballo.

Hace ya unos años, el neurólogo Oliver Sachs nos presentó a una joven a la que una polineuritis (una inflamación neuronal) inusual de las raíces sensoriales de sus nervios espinales y craneales acabó despojando de la dimensión sensorial de la experiencia corporal. Esta inflamación que, lamentablemente, acabó propagándose

a todo su sistema nervioso, se vio provocada, en su caso, por la administración preventiva de un antibiótico antes de una intervención para extraerle un cálculo biliar.

La única sensación corporal que esa mujer (a la que Sachs llamó Christina) podía registrar era el contacto muy leve. Sólo percibía las sensaciones leves de temperatura y de dolor y el roce de la brisa sobre su piel mientras se desplazaba con un descapotable. Había perdido la sensación de tener un cuerpo, de habitar su cuerpo, de lo que, técnicamente hablando, se denomina propiocepción y que, en opinión de Sachs, es «ese sexto sentido vital, en cuya ausencia, el cuerpo se convierte en algo ajeno e irreal». Christina, en suma, carecía de toda sensación muscular, tendinosa y articular, no tenía palabras para describir su estado y, como hemos visto que ocurre en el caso de los ciegos y los sordos, sólo podía describir su experiencia recurriendo a analogías derivadas de otros sentidos.[1]

«Siento que mi cuerpo es ciego y sordo a sí mismo [...], no tengo ninguna sensación de mi cuerpo». Según Sachs: «Christina sale siempre que puede y le encantan los coches descapotables, porque le proporcionan una ocasión para experimentar el aire en su cuerpo y en su rostro (ya que la sensación superficial, es decir, el leve roce, sólo está un poco deteriorado)». «Es maravilloso –dice–. Cuando siento el aire en mis brazos y en mi cara, sé, por lo menos vagamente, que tengo brazos y cara. Sé muy bien que no es lo que debería ser, pero, por lo

menos, descorre, durante unos instantes, el espantoso velo que supone esta especie de muerte.»

La pérdida de la propiocepción va acompañada de una desconexión de lo que Sachs denomina el anclaje fundamental de la identidad, es decir, de la sensación encarnada de ser y tener una identidad corpórea «porque Christina tiene este sentimiento general, esta “deficiencia” de la sensación de individualidad que, con el paso del tiempo y la adaptación, ha ido disminuyendo». Los sentidos de la vista y del oído la ayudan a tener un cierto control externo sobre la ubicación de su cuerpo y sobre su capacidad de vocalizar, pero debe realizar todos sus movimientos con una atención muy deliberada y consciente. En cualquiera de los casos, «tiene una sensación concreta, orgánicamente asentada, de ausencia de cuerpo que sigue siendo, hoy en día, tan grave y extraña como el día en que la experimentó por vez primera. A diferencia de quienes se ven paralizados por una lesión en la parte superior de la médula espinal –que también pierden el acceso a las sensaciones propio-ceptivas–, “Christina, aunque “desencarnada”, anda y se mueve».

Pero como sucede con la pérdida de identidad de los enfermos de Alzheimer, que nada tiene que ver con la ausencia de identidad egoica, la pérdida del anclaje propioceptivo tampoco resulta, en modo alguno, liberadora. No se trata de la iluminación, de la disolución del ego ni del abandono de la identificación

con el cuerpo, sino muy al contrario, de un proceso patológico –y, en última instancia, destructivo– que acaba despojando al individuo de lo que Sachs, citando al filósofo Ludwig Wittgenstein, denomina «principio y fundamento de todo conocimiento y de toda certeza». Ésa es una pérdida para la que carecemos de palabras, especialmente cuando el cuerpo todavía puede moverse, porque nos resulta inconcebible.

> Los aspectos más importantes de las cosas permanecen ocultos debido a su simplicidad y familiaridad (porque somos incapaces de percibir lo que continuamente se halla delante de nosotros). El verdadero fundamento de la investigación no es, ni mucho menos, evidente.

Ésta es la cita de Wittgenstein con la que Sachs inicia su relato sobre ese sexto sentido, tan evidente que nos suele pasar desapercibido y que es la sensación de nuestro cuerpo en el espacio. Se trata de algo tan próximo a nuestra fisicalidad, a nuestra "presencia" física, a nuestra sensación corporal y, en consecuencia, a nosotros, que no solemos advertir ni reconocer el papel fundamental que desempeña en nuestra construcción del mundo y de nuestra sensación de identidad.

La práctica de la observación del cuerpo tiene que ver con la sensación propioceptiva a la que se refiere Sachs y que Christina perdió, la sensación de poseer un cuerpo y, dentro de la totalidad inconsútil del universo corporal, la sensación de sus distintas partes que, hasta cierto punto,

podemos aislar, observar y "habitar". Esta práctica nos permite rescatar el cuerpo de la nube de ignorancia generada por una familiaridad que suele llevarnos a darla por sentada. De este modo, y sin tratar de cambiar nada, comenzamos prestándole nuestra atención, nuestro aprecio y nuestro amor. Así es como vamos adentrándonos poco a poco en el universo misterioso y siempre cambiante del cuerpo, que si bien configura nuestra interioridad más profunda, no está, en modo alguno, dentro de nosotros.

Es muy importante, cuando aspiramos a la curación y creemos en esa posibilidad, aunque remota, estar dispuestos a rescatar el cuerpo de la absorción narcisista en uno mismo y del olvido de lo evidente. Este tipo de trabajo cotidiano nos permite restablecer el contacto con la fuente misma de nuestra humanidad, con nuestro corazón.

Cuando somos conscientes de los sentidos, los llenamos de vida. Todos hemos experimentado, en alguna que otra ocasión, momentos de una vivacidad extraordinaria. Y ello implica, en el caso de la propiocepción, estar dispuestos a prestar una atención disciplinada, amorosa y diligente al cuerpo –por más que, al comienzo, no ocurra nada especial– durante días, semanas, meses e incluso años. Porque lo cierto es que el cuerpo, ciertamente a su modo y como mejor puede, nunca deja de escuchar y responder.

1. Véase “La dama desencarnada” en El hombre que confundió a su mujer con un sombrero, de Oliver Sachs, una compilación de historias clínicas extraídas de su experiencia práctica como neurólogo.

LA NEUROPLASTICIDAD Y LOS LÍMITES DESCONOCIDOS DE LO POSIBLE

> Lo difícil lo hacemos hoy. Para hacer lo imposible tardamos un poco más.
>
> Lema del cuerpo de ingenieros del ejército de Estados Unidos

Quiero pensar que este lema, más que expresar una actitud arrogante, machista y rebosante de hubris, refleja una mente y una actitud abiertas y dispuestas a enfrentarse a situaciones que nuestros viejos hábitos mentales condicionados descartan prematuramente como inalcanzables.

No son pocas las veces en que, en nuestra experiencia personal, dejamos de lado como imposibles cosas que posteriormente se habían revelado al alcance de la mano. No hace tanto tiempo que atravesar el océano era, por ejemplo, una proeza inalcanzable. Y lo mismo podríamos decir también con respecto al hecho de volar

o de acabar con la política sudafricana del apartheid e implantar la democracia sin necesidad de una guerra civil.

Jamás sabremos realmente lo que es posible en los ámbitos de la mente y del cuerpo, por más que nos hallemos frente a una lesión o una enfermedad grave y frente al daño y los problemas que de ello puedan derivarse. Esto, resulta sobbre todo cierto cuando nos enfrentamos de manera atenta y deliberada a los retos aparentemente insuperables que la vida nos depara.

Veamos ahora el caso de Christopher Reeve, el famoso actor y director de cine que representó el papel de Superman y mostró una tenacidad, determinación y generosidad ejemplares ante una situación de la que, en modo alguno, podía escapar. Paralizado a causa de la lesión cervical provocada por una caída de caballo en 1995, los médicos le dijeron que jamás podría volver a mover el cuerpo por debajo del cuello. Pero por más que su situación fue descrita como el "peor escenario posible", los cambios provocados por el aprendizaje y el ejercicio repetido en los mapas cerebrales de la corteza somatosensorial y de la corteza auditiva de Christopher Reeve «han puesto en cuestión –en opinión del doctor Michael Merzenich, de UCSF, un pionero en la investigación de la neuroplasticidad– nuestras creencias sobre la capacidad del cerebro y de la médula espinal para recuperarse de una trauma de tal envergadura».

Hasta hace muy poco, la neurología consideraba como

un dogma la imposibilidad de recuperarse de las lesiones neurológicas de la médula espinal, porque suponía que las neuronas seccionadas no pueden volver a conectarse y restablecer el camino que conecta el cerebro con el cuerpo. Para que la corteza motora y otros centros cerebrales ligados al movimiento puedan controlar los músculos del cuerpo, para que el cuerpo proporcione un feedback propioceptivo de lo que sucede durante el movimiento y para que transmita sensaciones ligadas al tacto a la corteza somatosensorial y a otros centros cerebrales encargados de dar sentido al mundo físico, esas vías deben hallarse intactas. Pero los cambios provocados por las nuevas terapias en Christopher Reeve y otras personas que han padecido una lesión medular o un derrame cerebral están desmintiendo este dogma y alentando una revolución silenciosa en el ámbito de la rehabilitación, al tiempo que amplían las implicaciones y la relevancia clínica de la neuroplasticidad para el cuerpo y sus funciones sensoriales y motoras.

La lesión sufrida por Reeve seccionó, a nivel cervical, no menos de tres cuartas partes de las fibras nerviosas de su médula espinal y la cuarta parte restante dejó de funcionar. Así fue como se vio completamente paralizado de cuello para abajo, incapaz de sentir y de moverse, e incluso de respirar sin la ayuda de un respirador debido a que la lesión afectó también a los nervios que controlan el movimiento del diafragma. Por

ello, durante los primeros cinco años posteriores al accidente, Reeve se vio obligado, para no perder masa muscular y movilizar la circulación de la sangre, a recurrir a la estimulación eléctrica pasiva. También pasó un tiempo tendido en una camilla que podía inclinarse verticalmente para aumentar así su densidad ósea y promover la circulación sanguínea y permaneció suspendido de un arnés sobre una cinta andadora. Todos esos fueron intentos de despertar su cuerpos que, pese a no tener refrendo clínico alguno y no ir acompañados de ninguna mejora manifiesta, se negó a abandonar.

Al cabo de cinco años de no experimentar cambio alguno en su estado físico y de otras muchas complicaciones médicas que pusieron en peligro su vida, Reeve emprendió, con la ayuda de médicos y cuidadores, lo que sólo podemos calificar como un programa suprahumano al que se conoce como "rehabilitación basada en la actividad" o ABR [activity-based recovery], que consiste en la movilización pasiva de su cuerpo a través de la estimulación eléctrica asistida por ordenador de sus piernas en una bicicleta estática reclinada, un ejercicio que realizaba, a un ritmo de tres mil revoluciones por hora, durante una hora al día, tres días a la semana. También inició un programa rotativo de estimulación eléctrica de los principales grupos musculares de los brazos y el tronco. A partir de un determinado momento, emprendió con regularidad semanal un programa de hidroterapia que le permitía

moverse y ser movido por un fisioterapeuta y, de ese modo, ejercitar el cuerpo sin tener que luchar contra la gravedad y empezó a realizar ejercicios respiratorios. Según decía, este programa intensivo de ejercicios pasivos asistidos mantenía su fortaleza muscular y elevaba su estado de ánimo.

Casi seis años después de no tener ninguna sensación corporal y ningún control voluntario del movimiento y un año después de haber emprendido el programa intensivo ABR, descubrió, una buena mañana, que podía mover el dedo índice de su mano izquierda.

Este pequeño indicio de la posibilidad de recuperar el movimiento jalonó el comienzo de un lento proceso de recuperación de las sensaciones y del control motor que siguió desarrollándose durante los tres años siguientes. Reflexionando sobre lo ocurrido ese día, Reeve dijo: «Aunque mi primera reacción fue la de frenar el entusiasmo, no puedo negar que, internamente, tenía la esperanza de que, si podía mover mi dedo a voluntad, tal vez pudiera también, si me esforzaba lo suficiente, hacer lo mismo con el resto de mi cuerpo… Por ello decidí intensificar el programa de ejercicios».

Debemos señalar que Reeve ni siquiera tenía acceso a las leves sensaciones que Christina, la paciente de la que hemos hablado en el capítulo anterior, no había perdido. Por ello, cuando hablaba de "mi cuerpo", se refería más a una idea y a un recuerdo que a algo que estuviera experimentando en el momento presente…. hasta el

momento, obviamente, en que su dedo empezó a moverse.

Ese movimiento se vio acompañado de un nuevo nivel de conexión, porque entonces dejó de ser un mero apéndice inmóvil y despojado de toda sensación que podía ser visto pero no sentido y volvió de nuevo a convertirse en “su” dedo. Bien podríamos decir que el día en que pudo volver a moverlo deliberadamente el dedo recuperó la vida. Y lo mismo ha sucedido, desde entonces, con otras partes de su cuerpo.

Resulta difícil imaginar la confianza, resolución, disciplina e implacable concentración que se necesita para seguir ejercitando día tras día y mes tras mes un cuerpo que ya no puede sentirse, sin experimentar el menor “avance” y nadando, metafóricamente hablando, contra la corriente de una visión clínica que insiste una y otra vez en la nula esperanza de éxito.

Pero como evidencian los informes clínicos, el avance experimentado por Reeve ha sido extraordinario. Hoy en día, tres años después de haber comenzado el programa de recuperación basado en la actividad, Reeve ha experimentado una mejora de dos grados en la escala de lesiones de la médula espinal, un progreso antes impensable en alguien que padeciese una lesión tan grave como la suya. Aun en ausencia de recuperación de la funcionalidad, esas primeras respuestas se vieron acompañadas de mejoras espectaculares, un aumento de la masa muscular y de la densidad ósea, una mayor

resistencia cardiovascular y una clara reducción de la espasticidad muscular. Estos cambios físicos mejoraron de forma extraordinaria la salud y la calidad de vida de Reeve, al tiempo que disminuyeron también la incidencia de infecciones que precisaran del uso de antibióticos. También desapareció la osteoporosis grave causante de las fracturas del fémur y del húmero, dos de los huesos más largos del cuerpo, y su densidad ósea no tardó en recuperar el nivel normal que tenía antes del accidente.

Poco tiempo después comenzó lo que los médicos calificaron como una mejora funcional o, dicho en otras palabras, una recuperación de la sensación y del control motor, que se había iniciado el mismo día en que pudo volver a mover su dedo. Las mejoras prosiguieron y, veintidós meses después de haber empezado el programa de ejercicios, su sensación táctil había mejorado hasta el punto de alcanzar el 52% de lo normal, una tasa que, seis meses después, llegó al 66%. Además de recuperar las sensaciones de contacto leve y de pinchazo (dolor), Reeve también recuperó la capacidad de percibir vibraciones, de diferenciar el frío del calor e incluso, sorprendentemente, la propiocepción, que ahora le permite saber cuándo debe cambiar de postura para evitar la irritación y las llagas provocadas por la interrupción del flujo sanguíneo. Cuando en 2002, sus médicos presentaron su informe clínico,[1] cerca del 70% del cuerpo de Reeve se hallaba

activamente representado en su cerebro, lo que significa que la información sensorial fluía de nuevo desde la periferia de su cuerpo (desde su piel, sus músculos, sus huesos y sus articulaciones) hasta su corteza cerebral o, dicho en otras palabras, que los mensajes procedentes de su corteza motora llegaban de nuevo a sus brazos, piernas y otras partes de su cuerpo.

Reeve también experimentó una mejoría de veinte puntos en la puntuación motora (de 0 a 20 en una escala que va de 0 a 100), lo que se tradujo en una mayor movilidad en la mayoría de las articulaciones, incluidos los codos, las muñecas, los dedos, las caderas y las rodillas. De este modo, aunque la mayor parte de los músculos de sus piernas todavía no eran capaces de oponerse a la gravedad, ya le permitían ponerse de pie e incluso caminar en la piscina, donde podía ejercitar adecuadamente la musculatura de los brazos, las piernas y el tronco. También fue capaz de respirar sin el ventilador durante más de una hora, aunque todavía sigue dependiendo de él.

«Creo –dice Reeve– que el ejercicio prolongado ha acabado despertando las vías nerviosas dormidas», algo en lo que sus médicos parecen coincidir, hasta el punto de que actualmente están desarrollando teorías para explicar su respuesta al programa de ejercicio intensivo, como se sabe que ocurre con los complejos circuitos neurológicos de los bebés y los niños como respuesta al movimiento. Y es que aunque al llegar a la adolescencia

se pierda gradualmente la plasticidad neuronal del sistema nervioso, ésta no parece desaparecer del todo. Según el neurólogo John W. McDonald, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington en San Luis (Misuri), muchas lesiones de la médula espinal dejan indemnes, aunque conmocionados, ciertos tractos neuronales ascendentes (que van desde el cuerpo hasta el cerebro) y descendentes (que van desde el cerebro hasta el cuerpo). En ausencia de actividad, esas fibras acaban atrofiándose y la persona termina en una silla de ruedas, pero cuando los músculos se ven estimulados mediante electrodos y ejercitados de la forma adecuada, pueden, en ocasiones, llegar a revivir parcialmente.

Una forma de alentar la plasticidad del cerebro adulto y del cuerpo consiste en dividir el aprendizaje en pequeños pasos. Pero, según el doctor Merzenich, la actividad también debe interesar al individuo, porque cuando se trata de un ejercicio soporífero no se activan los mecanismos de plasticidad del cerebro. Según un informe publicado el 22 de septiembre de 2002 en el New York Times, la atención pone en marcha el sistema de circuitos de recompensa que alientan la plasticidad.

El progreso de la recuperación experimentado hasta la fecha por Reeve ha tenido, como fácilmente podemos imaginar, un impacto que ha transformado por completo su vida. El informe presentado por sus médicos ocho años después de su accidente y tres años después de haber emprendido el programa de recuperación basado

en la actividad afirma, por ejemplo, que ha podido permanecer fuera del hospital más de tres años y medio. «No era infrecuente, antes de eso, la presencia de coágulos de sangre, neumonías, pulmones encharcados, úlceras de decúbito (llagas de presión) y otras afecciones serias, incluido un tobillo infectado que amenazaba la amputación de mi pierna. Mi vida era muy azarosa, porque nunca sabía lo que me ocurriría a continuación. En los últimos dos años, sin embargo, he acabado confiando en mi salud. Ahora ya no necesito antibióticos, mi peso se halla bajo control y puedo permanecer sentado en la silla durante quince o dieciséis horas sin problemas. Y si tenemos en cuenta que soy un ventilador dependiente [con una lesión en el nivel de la segunda vértebra cervical], yo diría que probablemente me encuentro en la mejor de todas las condiciones posibles. Puedo trabajar y viajar de un modo que resulta muy satisfactorio. El siguiente paso consistirá en dejar de depender del ventilador.»

Y eso fue precisamente lo que ocurrió durante un tiempo después de sufrir una intervención experimental para instalarle un estimulador diafragmático (esencialmente un marcapasos para los pulmones), que le permitía respirar durante largos períodos de tiempo sin necesidad de emplear el respirador y fortalecer así la musculatura diafragmática. Como resultado de todo ello, hoy en día es capaz de respirar, por vez primera en ocho años, por la nariz y por la boca y de hablar naturalmente

sin recurrir al respirador. También ha recuperado la sensación olfativa, que perdió del todo después del accidente e identifica con facilidad, según las pruebas que ha llevado a cabo el equipo médico que se ocupa de su caso, el aroma del café, de la menta y de las naranjas.

«Me gustaría una recuperación funcional más útil, porque, si bien puedo mover los brazos, los dedos y las piernas, todavía estoy postrado en esta silla de ruedas. Espero seguir mejorando para poder usar en otra silla de ruedas que me permita más libertad de movimientos y depender así menos que ahora de los demás.

»Ahora puedo alcanzar con más facilidad mis objetivos vitales –afirma–, porque puedo desplazarme donde me diga el productor de la película que esté dirigiendo y dar también conferencias, lo que forma parte de mi profesión. Ahora soy una persona con la que se puede contar y estoy también libre de las infecciones y otras enfermedades que, en el pasado, me impedían cumplir con mis obligaciones. Resulta muy liberador saber que puedo comprometerme y que la enfermedad no me impedirá asumir mis compromisos.

»El impacto [de la recuperación] en mi vida cotidiana ha aumentado mi movilidad y mi capacidad respiratoria. Un problema mecánico del ventilador hubiera sido, en 1995, 1996 y 1997, una experiencia espantosa, porque realmente no podía respirar. Hoy en día, sin embargo,

puedo respirar perfectamente y, cuando lo hago, empleo la técnica correcta moviendo el diafragma, una capacidad a la que me permitió acceder el ejercicio y el entrenamiento. Éste es el aspecto más consolador de mi recuperación, el factor seguridad.

»También he experimentado una tasa de recuperación de las sensaciones corporales de debajo del cuello desde 0 hasta cerca del 65% [de lo normal]. Y lo que más importante me parece de las sensaciones es el contacto con los demás. Resulta sorprendente la importancia que tiene poder sentir a la que persona que te toca ya que, en tal caso, se trata de una sensación mucho más significativa.

Aspiro a crear una masa muscular adecuada como una forma de establecer las condiciones más apropiadas para la recuperación, que es el objetivo a largo plazo. Pero por encima de todo la masa muscular resulta esencial para cualquier movimiento, para que tu sistema cardiovascular pueda funcionar bien y también tiene mucho que ver con el mantenimiento de la adecuada densidad ósea. Es peligroso, cuando uno tiene muy débiles los músculos de la pierna, empezar a trabajar con la mesa basculante porque, en tal caso, las piernas no tienen suficiente apoyo. Eso fue algo por lo que tuve que pasar, porque ignoraba que padecía una grave osteoporosis, que he conseguido superar por completo gracias al ejercicio y a una adecuada dosis de calcio. Ahora tengo los huesos como los tenía a los treinta años

[hay que decir que, en el momento de la entrevista, Reeve tenía cincuenta años]. Me parece muy importante que los médicos reconozcan la posibilidad de invertir la osteoporosis que acompaña a las lesiones de la médula espinal. Pero ahí no termina todo, porque también es muy importante, en lo que respecta a mi propia imagen, mirar mis piernas y no ver un par de fideos. De hecho, el tamaño de mis piernas y de mis bíceps es casi el mismo que tenía antes de la lesión, hace ya siete años, algo que me hace sentir muy bien.

»Ahora puedo salir con mi familia… y ver cómo juegan mis hijos y mis amigos. Puedo estar muy cerca de ellos sin participar, pero también he aprendido a disfrutar viendo cómo juegan los demás. Y yo también participo de ese juego, aunque no, obviamente, del mismo modo en que antes solía hacerlo.

»Creo que todo este progreso es un augurio muy positivo de lo que todavía nos queda por conseguir… Tengo la esperanza de recuperar cuanto antes la normalidad. Ésta es una expectativa que no quiero abandonar, algo que quizás se refleje en el hecho de que, en los siete años que han transcurrido desde el momento de mi lesión, jamás he tenido un sueño en el que me vea como una persona incapacitada. Quiero recuperar cuanto antes mi vida.»

En abril de 2004, Reeve experimentó varios

desalentadores contratiempos. Su cuerpo rechazó, tras una serie infecciones y neumonías, el marcapasos diafragmático y ha necesitado recurrir de nuevo al uso del respirador. Ya no puede seguir trabajando en la piscina y no puede, por tanto, continuar con el programa de rehabilitación. También es incapaz de practicar con la cinta andadora y, la primera vez que lo intentó, se rompió el fémur. Pero aunque ahora tenga una placa metálica y quince tornillos en la pierna, no ha perdido, sin embargo, la esperanza y le complace haber sido un pionero cuya experiencia puede ser de utilidad a otras personas. En este sentido, dice haber sido la segunda persona del mundo a la que se le ha implantado un marcapasos diafragmático, y aunque en su caso no ha servido, ya ha permitido a siete pacientes dejar de usar el ventilador artificial. Su experiencia también ha contribuido a incluir en el protocolo de tratamiento de los pacientes con lesiones medulares la evaluación rutinaria de la osteoporosis antes de permitirles ejercitar con la cinta andadora y está muy satisfecho de que su experiencia pueda servir para mejorar la calidad de vida de quienes se ven obligados a atravesar una situación semejante a la suya.

Es evidente que el interés de Reeve en el programa de rehabilitación no es estrictamente egoísta. Desde el mismo momento de su lesión, se ha convertido en un portavoz y en una auténtica inspiración para personas con lesiones medulares y ha transmitido el mensaje de

que “la lesión física no acaba con la vida y que todavía es posible vivir una vida plena e interesante”. Ha creado una fundación para promover la investigación y presionar al congreso para que apoye la investigación sobre el tratamiento de la parálisis. También viaja mucho, se reúne con personas y familias afectadas por lesiones de la médula espinal y pronuncia conferencias sobre el tema.

Como todos nosotros, Christopher Reeve desconoce –hasta hoy en día– cuáles son exactamente los límites de lo posible. Por ello se mantiene firmemente resuelto a seguir su camino y trabajar con su cuerpo y con su mente, instante tras instante y día tras día, en las fronteras de lo posible, sin olvidar cuáles son sus objetivos a largo plazo, pero centrándose en el ahora y en los retos que le presenta el momento presente. Dado el nivel de tragedia que ha impregnado su vida y los impedimentos y contratiempos que ha experimentado, podía haber caído fácilmente en la desesperación, la impotencia, la auto-compasión y el aislamiento. El hecho de que haya asumido el reto de trabajar con su situación, manteniendo la esperanza y permaneciendo asentado en sus relaciones y en su trabajo es un testimonio conmovedor del poder sanador de una mente que trabaja armónicamente con el cuerpo con el adecuado apoyo y cuidado médico y esforzándose en movilizar, confiar y amplificar las capacidades naturales de autorregulación y recuperación del cuerpo, aun cuando

el resultado sea incierto o hasta se niegue su misma posibilidad.

Y Reeve no está solo en estos intentos, porque las personas que han sufrido lesiones medulares, ataques u otros daños neurológicos están haciendo inesperados avances en los centros de rehabilitación de todo el mundo, recurriendo a técnicas muy creativas, como, por ejemplo, la que inmoviliza el brazo funcional para que el paciente se vea obligado a emplear el brazo dañado para enfrentarse a las tareas cotidianas o permanecer suspendido de un arnés para poder ejercitarse sobre una cinta andadora. La práctica de la rehabilitación también está apelando al uso de robots para que los pacientes paralizados puedan ejercitar el caminar. Este tipo de técnicas han servido para que un 5% aproximado de parapléjicos que tenían muy pocas sensaciones procedentes de la parte inferior de sus cuerpos y ninguna función motora puedan hoy caminar distancias cortas sin ayuda de nadie o usando andadores, un hito notable en el camino de “aprender a vivir de nuevo dentro de uno”, el verdadero significado del término “rehabilitación”.

¿Encierra acaso todo esto algún mensaje interesante para quienes no sufrimos de ninguna minusvalía? Yo creo que sí. El aeróbic y el ejercicio de la musculatura esquelética, que mantiene el cuerpo adecuadamente regulado, tonifica y sintoniza tanto el sistema nervioso como el muscular. No existe la menor duda de que esto es cierto a cualquier edad y muy especialmente cuando

envejecemos. Más allá, sin embargo, del ejercicio, la combinación de atención, determinación y amor por la vida y la disposición a trabajar en la misma vanguardia de nuestras capacidades físicas y emocionales puede ser el ingrediente secreto que nos permita trabajar con la situación en la que nos encontremos, cualquiera que sea, y amar la vida, perseverando en el empeño y, lo que es más importante, manteniéndonos en él tanto en las duras como en las maduras. En última instancia, sea que lo cultivemos deliberadamente o que nos encontremos con ello, como sucedió en el caso de Reeve, la determinación y la firme voluntad de trabajar en las fronteras de lo posible y de estar presente con paciencia, determinación, humildad y atención constituyen el núcleo de la práctica de la atención plena y la motivación necesaria para perseverar hasta el final y, en ese sentido, seguir creciendo.

Reeve creyó en la relación y en la reciprocidad, tanto con su cuerpo como con su familia, sus amigos y su vocación profesional, aun cuando no podía sentir el contacto físico de los demás y su cuerpo había dejado de hablarle. Hoy en día, sin embargo, parece que están abriéndose nuevamente algunas puertas, que no se sabe bien dónde pueden conducir. Así son siempre las cosas, pero al asumir la responsabilidad, aceptar plenamente su estado después del accidente y trabajar con perseverancia, resolución y mucha ayuda[2] con lo que entonces era el presente y ahora es el pasado, ha dado

lugar a este presente que, como siempre, sigue preñado del misterio de lo posible. En cierta ocasión escuché a Reeve decir, en una conferencia pronunciada en abril de 2004: «Cuando las cosas van bien todavía puedo atenerme a la disciplina, sea cual sea. Nuestra mente encierra infinitas capacidades para influir sobre el cuerpo».[3]

En una amorosa valoración de todo lo que es misterioso y sagrado, Emily Dickinson invoca la afirmación sincera de que “yo moro en la posibilidad”. Y en la siguiente línea habla de “una casa más hermosa que la prosa”, que en mi opinión constituye el domicilio de lo razonable, de lo racional, de lo lineal y, en este sentido, de los pensamientos y opiniones frecuentemente limitadores.

¿Podemos decir nosotros lo mismo? ¿Podemos afirmar que realmente moramos en la posibilidad? ¿Podemos decir que moramos en el no saber y, a pesar de ello, arriesgarnos? ¿Podemos hacerlo en este mismo instante?

¿Cómo se siente?

---

1. McDonald, J.W., Becker, D., et al., “Late Recovery Following Spinal Cord Injury”. Journal of Neurosurgery Spine, 97 (2002): pp. 252-265.

2. Sin negar las dificultades emocionales y otras asociadas a tal situación que, un día sí y otro también, modifican la vida de todos

los miembros de la familia y reorganizan sus relaciones, Dana, la esposa de Reeve, dice: «No quiero que sólo se me considere como una mujer santa que únicamente vive para su marido. Eso forma parte de mí, pero también soy muchas otras cosas. Estoy enamorada de él, le soy fiel y siento una sensación de obligación que asumí el día en que decidí hacerme cargo de la situación. Su cuidado físico se halla ahora en manos de las enfermeras. A ellas se lo he encomendado porque, además de ser paciente y cuidadora, debemos seguir siendo marido y mujer». (Entrevista publicada en Internet el 3 de mayo de 2003 en The Daily Mail [Reino Unido]).

3. Nota añadida cuando este libro se hallaba ya en prensa: Christopher Reeve murió el 10 de octubre de 2004, a los cincuenta y dos años, de un ataque al corazón, que siguió a una infección generalizada.

PARTE VI:

LLAMANDO A NUESTRA PROPIA PUERTA

Llegará un día en que,
al regresar a casa,
te saludarás con gran alegría.

DEREK WALCOTT,
de «Amar después del amor»

¡NO PUEDO ESCUCHARME PENSAR!

¿No se ha escuchado nunca decirse este tipo de cosas? Hay veces en que nos hallamos en lugares tan ruidosos que nos resulta imposible concentrarnos y en los que incluso tenemos dificultades para escuchar lo que pensamos.

Lo único que escuchamos cuando nos adentramos en el silencio es nuestro propio pensamiento, que, en ciertas ocasiones, resulta tan ensordecedor como el ruido exterior, hasta del punto de impedir toda posible concentración y eclipsar la calma y el silencio que se hallan por debajo de todo ese tumulto.

Si aprendemos a escuchar, en un entorno relativamente tranquilo y silencioso, la corriente de los pensamientos como tales, como meros eventos que aparecen en el campo de conciencia, podremos ver con mucha más claridad nuestro pensamiento. Y cuando nos demos clara cuenta de que lo que habitualmente ocupa nuestra mente no es más que ruido mental, empezaremos a relacionarnos con él de un modo muy diferente.

Quizás nos sorprenda entonces descubrir que nuestro

pensamiento suele ser caótico, limitado y repetitivo, el simple fruto de nuestra historia y de nuestros hábitos. Éste es un punto que no conviene seguir ignorando porque, cuando no le prestamos la atención debida, nuestro pensamiento acaba dirigiendo nuestra vida sin que nos demos cuenta de ello. Cuando, por el contrario, le prestamos una atención consciente, no sólo tenemos la ocasión de conocernos mejor y advertir lo que ocupa nuestra mente, sino que también podemos establecer una relación diferente con nuestro pensamiento y dejar de estar a su merced. Entonces empezamos a degustar momentos muy reales de libertad que no dependen de las condiciones de silencio interno o externo, ni de las limitadas historias que nos contamos a nosotros mismos, que si bien pueden ser ciertas en la medida en que funcionan, no suelen llevarnos muy lejos, si lo comparamos con lo que ocurriría si estableciésemos contacto con las dimensiones más elevadas de nuestro ser y de nuestra mente.

NO TENGO TIEMPO
NI PARA RESPIRAR

> ¿Está estresado? ¿Está tan preocupado por el futuro que el presente se convierte en un mero medio para llegar hasta allí? El estrés aparece por estar "aquí", pero querer estar "allí", o por estar en el presente, pero querer estar en el futuro. Pero esa situación, por más que afecte a casi todo el mundo, es una ruptura que nos desgarra internamente, una escisión muy dolorosa.
>
> ECKHART TOLLE,
>
> El poder del ahora

La de Tolle es la formulación más exacta del estrés psicológico que he oído, la lamentable consecuencia de no aceptar las cosas tal y como son en el único momento que tenemos para vivirlas.

Pero debemos ser muy cuidadosos porque la aceptación no tiene nada que ver con la resignación. La aceptación de las cosas tal como son, muy al contrario,

requiere una fortaleza y una motivación extraordinarias –especialmente en el caso de que no nos gusten– y una disposición a trabajar sabia y eficazmente como mejor podamos con las circunstancias en las que nos encontremos y con los recursos, tanto internos como externos, de que dispongamos para mitigar, curar, reorientar y cambiar las cosas que podamos cambiar.

Cuando decimos que la aceptación es “radical” queremos decir que va a la raíz de las cosas, es decir, que asume y responde a las cosas tal como son, más allá de lo que parecen y de cualquier preferencia o aversión que alberguemos sobre lo que “deberían” ser o sobre el modo en que “deberían” funcionar, por más difícil que resulte reconocer y renunciar a las historias que nos contamos sobre el modo en que las cosas deberían ser o de quién o de qué es la culpa de que sean de otro modo. Así es como nos abrimos a una verdad más profunda que nos revela un modo más sabio y compasivo de ver las cosas y de actuar en consecuencia. Y cuando adoptamos una forma más sabia y adecuada de ver, conocer y aceptar lo que es, se modifica también la dinámica de lo que es y tiene lugar una transformación de conciencia que suele ir acompañada de cosas muy interesantes que sólo son posibles cuando descubrimos una verdad más profunda que antes nos pasaba inadvertida debido a las historias, habitualmente falsas, que solíamos contarnos e impedían que nuestros sentidos se ocupasen de otras cosas.

Aunque siempre podemos, hablando en términos generales, “conocer mejor”, solemos sucumbir a la incesante, frenética y no examinada necesidad de creer que, para poder descansar, primero debemos alcanzar tal cosa y que, antes de poder ser felices, tenemos que lograr tal otra… por más que culpemos de nuestra ocupación e infelicidad a circunstancias externas tales como fechas de entrega, presiones laborales, exceso de trabajo y hasta al tráfico, que puede frustrar nuestro deseo de lograr lo que queremos en el mismo momento en que lo queremos.

¿No se ha descubierto nunca diciendo cosas tales como «¡No tengo tiempo ni para respirar!» para referirse a una ocasión en que se hallaba agotado de ir frenéticamente de un lado a otro, de no llegar a tiempo al aeropuerto o de caer desfallecido en la cama?

Es muy fácil decir «¡No tengo tiempo ni para respirar!» pero ¿realmente es cierto?

¿No sabemos acaso que siempre podemos tomarnos un tiempo para orientarnos, escuchar a nuestro cuerpo, recuperar el aliento y relajar nuestras tensiones corporales o mentales? Siempre podemos, si nos damos cuenta de lo que realmente estamos haciendo y sintiendo en un determinado momento, modificar el tipo de relación que establecemos con lo que ocurre en el mismo instante o sucesión de instantes en que está ocurriendo. Luego podemos decidir seguir moviéndonos al mismo ritmo o dar un paso atrás y estar más presentes, y de ese modo aumentar nuestra eficacia.

También podemos cobrar conciencia de la locura implícita al deseo de hacerlo todo, de la precipitación y de la confusión emocional que todo ello implica y de que, si no renunciamos a alguno de nuestros compromisos, lo único que haremos será aumentar nuestro sufrimiento.

Quizás no advirtamos entonces la posibilidad de detenernos o tal vez creamos que lo que nos jugamos es demasiado importante. Pero, en cualquiera de los casos, siempre podemos estar un poco más atentos y, de ese modo, alejarnos de la locura en que nos hallamos inmersos y de la “seriedad” de la situación, y despojarnos así de parte del estrés. Si realmente estamos demasiado ocupados, convendrá insistir en que hay muchas cosas en juego como para seguir moviéndonos de un modo irreflexivo y automático.

Hacer una pausa de vez en cuando nos ayuda a advertir y reconocer la locura en la que estamos inmersos. La atención y la bondad pueden ayudarnos a tomar decisiones y cambiar, cuando tal cosa sea posible, nuestro modo de actuar. Cuando nuestra prioridad fundamental consista en habitar el momento presente independientemente de las circunstancias, porque sepamos que eso es todo lo que tenemos y que la conciencia es nuestro recurso más valioso, tendremos la oportunidad de recuperar la salud en un mundo que cada vez parece más enloquecido y en el que, muy a menudo, la locura (en el sentido que Tolle) es tomada

erróneamente como salud y la salud considerada equivocadamente como locura y aburrimiento.

Este cambio puede ocurrir en cualquier momento, ya que, de hecho, sólo puede suceder en el momento presente. Para ello basta señala con reconocer la ocasión, recordar que el mundo no es lo que creemos y renunciar a la obligación de alcanzar algún resultado futuro y traicionarnos a nosotros mismos en el presente. Siempre podemos trabajar, lo más atentamente que podamos, con las cosas tal como son.

Sólo así podremos cobrar conciencia de nuestra respiración y, por ello mismo, del instante presente y de las posibilidades que todo ello entraña. ¿Está dispuesto a ser lo suficientemente loco como para estar cuerdo?

LA INFIDELIDAD DE LAS OCUPACIONES

> Comprometernos en demasiados proyectos y querer ayudar a todo el mundo en todo momento es la mejor forma de sucumbir a la violencia de los tiempos modernos.
>
> THOMAS MERTON

Hay veces en que los jubilados dicen cosas como «Me mantengo ocupado», para asegurarse, tanto a sí mismos como a los demás, de que, a pesar de carecer de empleo y sueldo, no han entrado en una vía muerta y están camino del olvido.

Cierto día me escuché, saliendo de algún recodo oscuro de mi mente, pronunciando esas palabras y, antes de poder refrenarlas, ya estaban camino de mi interlocutor.

«¡Espera un momento! –dije entonces– ¿Qué diablos estoy diciendo? ¿Quién está pronunciando estas palabras? La verdad es que yo no trato de mantenerme

ocupado. Lo único que quiero, en realidad, es desocuparme.» Así fue como me alejé de los niveles patológicos de actividad para acabar descubriendo que no es tan sencillo renunciar a las ocasiones, tanto internas como externas –que aisladamente consideradas parecen muy interesantes, necesarias y razonables, pero que siempre acaban consumiendo más energía de lo que suponíamos– que dificultan y llegan incluso, en ocasiones, a imposibilitar estar donde estamos y mantener un equilibrio sostenible entre el interior y el exterior.

Decir “sí” a más cosas de las que podemos gestionar para estar cómoda e íntegramente presentes es, de hecho, decir “no” a todas aquellas cosas, personas y lugares a los que hemos dicho “sí”.

Con ello quiero decir que, cuando nos sentimos desbordados, lo más probable es que estemos tan agitados, distraídos y ensimismados que difícilmente podremos estar presentes con todo nuestro ser con cualquier persona y en cualquier situación y, lo más importante de todo, con nosotros mismos y con lo que más nos interesa. No estaría de más, por tanto, que revisásemos los impulsos que generan situaciones tan lamentables.

Son muchas las cosas que nos jugamos cuando ignoramos este equilibrio, aun cuando afirmemos estar practicando la atención plena instante tras instante como mejor podamos. Hay veces en que hacemos las cosas de

un modo que casi imposibilita el equilibrio, en cuyo caso estamos siendo desleales a lo que más nos interesa –de eso, precisamente, tratan las prioridades– e incurrimos en lo que tan gráfica como exactamente el poeta y consejero empresarial David Whyte calificó de adulterio e infidelidad. En tal caso, no sólo nos traicionamos a nosotros mismos, sino que también traicionamos nuestra relación con las personas, y aun con los lugares, porque, de ese modo, soslayamos inadvertidamente las posibilidades e imposibilidades del tiempo.

Recordar nuestras prioridades en momentos tan clave puede ser mucho más sencillo que decir "no". Éste es, precisamente, el dilema que Whyte esboza en la siguiente cita:

> Digan lo que digan los gurús de la Nueva Era, nosotros no construimos nuestra propia realidad. En este sentido, sólo nos corresponde una parte muy modesta, dependiendo de lo despiertos que estemos a las corrientes y remolinos del paso del tiempo. La realidad es un continuo diálogo entre nosotros y las incesantes producciones del tiempo. Cuanto más cercanos nos hallemos a la fuente de las producciones del tiempo –es decir, a la eternidad–, más fácilmente descubriremos las corrientes concretas que deberemos navegar un determinado día. El flujo del río del tiempo puede de forma cambiar brusca y convertir súbitamente el discurrir sencillo y amable en un torbellino cuando nuestro jefe, por ejemplo, nos pregunta por un determinado proyecto y, despojados de espacio y temerosos del silencio que podría abrirse

> ante esa figura de autoridad, decimos "sí" cuando sabemos bien que, dados nuestros compromisos actuales, no podremos atenderlo, tratando de afirmar así nuestra identidad a través de la acción. Apremiados por el tiempo, nos sentimos entonces acosados por los demás. Cuando, por el contrario, nos abrimos al espacio y al silencio, podemos disfrutar de la inmensidad del silencio que acompaña a una amable, aunque placentera, negativa. Externamente considerada, nuestra negativa puede parecer valentía, pero vista desde dentro no es más que una relación sana con el tiempo. En lo que respecta a nuestro matrimonio con el tiempo, decir continuamente "sí" es un equivalente de la promiscuidad, la infidelidad y la traición. Por ello el estrés, en mi opinión, es una especie de adulterio en nuestro matrimonio con el tiempo. Si queremos entender los detalles concretos de nuestra realidad, deberemos comprender la relación cotidiana que mantenemos con el tiempo. Ahí radica el secreto de nuestro trabajo cotidiano y, en cada jornada laboral, podemos advertir el modo en que asumimos nuestro matrimonio con el tiempo. Y, del mismo modo, nuestro viaje a través del día resulta esencial para la felicidad que tanto anhelamos (Crossing the Unknow Sea).

Si queremos vivir atentos, deberemos permanecer en contacto con los ritmos naturales del despliegue de nuestra vida aunque en ocasiones nos sintamos lejos o hayamos perdido todo contacto, en cuyo caso será necesario que lo restablezcamos amable y respetuosamente.

El deseo o el miedo pueden distorsionar a veces nuestra idea de lo que puede o no suceder en un

determinado momento. Esto es, de hecho, lo que necesariamente está condenado a suceder. Pero la sabiduría interna derivada de la perseverancia en la práctica de la atención plena y su encarnación en el modo en que nos enfrentamos a todas las situaciones, tanto grandes como pequeñas, puede equilibrar y mantener en perspectiva todas esas distorsiones y la angustia que generan. Pero, para ello, es necesario recordar también lo que es importante y reconocer nuestra adicción a la acción y quizás también nuestra infidelidad, la idea ilusoria de que podemos afrontarlo todo, cuando los hechos insisten en que los costes superan a los beneficios. Debemos recordar quiénes somos en realidad, independientemente de que nos hallemos comprometidos en la acción o de que fantaseemos con renunciar a ella –todo lo cual se halla teñido y distorsionado por nuestra falta de atención y por las falsas construcciones de la mente–, sean cuales sean esas preocupaciones y por más que palidezcan ante lo que se halla presente.

*

Llegará el día
en que finalmente sepas lo que debes hacer
y te aprestes a ello.
Ese día dejarás de atender
a las voces que insisten en gritar:
«¡Corrige mi vida!»,

por más que todo empiece a temblar
y sientas su tirón
en tus tobillos.
Cuando sepas lo que debes hacer,
ya no te detendrás,
por más que el viento sacuda
tus mismos cimientos
y sientas el espasmo
de su melancolía.
Era muy tarde,
la noche enloqueció
y la carretera se llenó de piedras y ramas caídas.
Poco a poco, sin embargo,
las voces quedaron atrás,
las estrellas empezaron a resplandecer
a través de las capas de nubes
y de nuevo escuchaste una voz
que reconociste como tuya,
una voz que te acompañó
mientras ibas adentrándote en el mundo,
decidido a hacer
lo único que podías hacer,
decidido a salvar
lo único que podías salvar.

MARY OLIVER,

«El viaje»

INTERRUMPIRNOS A NOSOTROS MISMOS

Nos hallemos o no en condiciones de decirle “no” a nuestro jefe o de mantenernos fieles a nosotros mismos, en situaciones sociales complejas en las que hay expectativas e intereses en conflicto, todos podemos beneficiarnos del desarrollo de lo que los profesionales de la modificación de conducta han denominado “habilidades de comunicación”. Y con ello me refiero a la posibilidad de aprender a transmitir, de manera amable y bondadosa (aunque al mismo tiempo firme y asertiva), el modo en que vemos –o, mejor todavía, el modo en que sentimos– una determinada situación. Pero para poder comunicar el modo en que vemos o sentimos algo, deberemos, obviamente, ser conscientes de ello porque lo cierto es que, con mucha frecuencia, somos inconscientes –o sólo nos damos cuenta de un modo parcial– de lo que nos sucede, sobre todo cuando tenemos problemas y nos sentimos mal y todas las alternativas que se nos presentan parecen problemáticas o demasiado costosas. Y es que, en tales casos, nos sentimos atrapados y desgarrados por sentimientos contradictorios.

Un modo de sanar las relaciones potencialmente difíciles consiste en no quedarnos atrapados en el contenido de la conversación (con el consiguiente riesgo de creer que nosotros estamos en lo cierto y la otra persona equivocada), sino reconocer los sentimientos de los demás y entablar con ellos un auténtico diálogo.

Conviene, pues, en este sentido, prestar una adecuada atención, tanto interna como externa, a lo que sucede cuando nos relacionamos con los demás y a las habilidades requeridas para gestionar más conscientemente esas relaciones. Tal vez entonces descubramos, por dar un ejemplo muy socorrido, que los demás nos interrumpen y podamos encontrar un modo más adecuado de abordar esa situación cada vez que se presente. Es muy frecuente, en tal caso, concluir –especialmente cuando se repite con cierta frecuencia–que a los demás no les interesa lo que nosotros tenemos que decir. En esas situaciones nos sentimos poco respetados, invadidos, infravalorados o intimidados ante ciertas personas, lo que, a su vez, merma nuestra capacidad de expresar de manera clara, auténtica y convincente nuestra visión de las cosas. Pero, de ese modo, sin embargo, no sólo nos sentimos mal, impotentes, desconsiderados y, muy a menudo, enfadados con nosotros mismos, sino que la persona, la familia o el equipo de trabajo se ven también despojados de nuestra posible contribución, creatividad y especial punto de vista.

Resulta paradójica la inconsciencia de las personas que nos interrumpen y no nos dejan concluir lo que estamos diciendo, lo que pone de relieve que, en muchos casos, ni siquiera nos están escuchando. De esa inconsciencia se deriva, precisamente, la sorpresa y hasta el enfado con que suelen responder cuando se lo señalamos.

También es muy frecuente la rapidez con la que, después de habérselo comentado e independientemente de su sorpresa, vuelven a olvidarlo. Y ello es así porque se trata de un hábito inconsciente que se halla profundamente condicionado y que, en una u otra medida, todos hemos aprendido. No es difícil advertir, por otra parte, en una habitación llena de hombres, expresiones manifiestas de virilidad y de poder, sea cual sea el tema que se esté tratando.

Es necesaria mucha fortaleza, aplomo y sinceridad para que, quien no sabe que interrumpe a los demás –lo que, en un momento u otro, nos incluye a todos– lo reconozca y asuma. Esa conducta, lo sepamos o no, refleja una forma de narcisismo, según la cual, lo que yo tengo que decir es más importante –en ese momento, al menos– que las ideas o sentimientos que pueda estar expresando otra persona, independientemente de quién sea y de lo mucho que le respete, y que, por tanto, no puede ser postergado. Pero basta con un momento de reflexión para advertir que ésa es en realidad una forma de violencia sutil –o no tan sutil– que no sólo daña a la persona que acabamos de interrumpir (y, por tanto,

desconsiderar), sino a la integridad del proceso en el que ambos nos hallamos inmersos. Una vez que hemos cobrado conciencia de esa pauta, sin embargo, es necesaria mucha atención para controlar ese dominio de la conducta que los budistas denominan “habla correcta”.

Pero también convendría, una vez que hemos cobrado conciencia de los problemas asociados a estas interrupciones de la comunicación, prestar atención a una dimensión completamente diferente de la que solemos se aún más inconscientes, es decir, el modo en que nos interrumpimos a nosotros mismos.

Y, para ello, la contribución de la práctica meditativa resulta muy valiosa, porque cuanto más claramente vemos el modo en que nos interrumpimos a nosotros mismos, más probable es que veamos también el modo en que esa conducta afecta a otros aspectos de nuestra vida cotidiana.

La práctica formal de la meditación nos permite advertir el despliegue de los pensamientos en la mente y de las sensaciones en el cuerpo y, por ello mismo, facilita el descubrimiento de todo lo que distrae nuestra atención de lo que hace tan sólo unos instantes estábamos pensando o sintiendo. Es precisamente así como la avidez que nos lleva a huir hacia cualquier cosa que despierte nuestra hambre de novedad o dispare una reacción emocional acaba interrumpiendo nuestra

experiencia del momento presente. Pero, de ese modo, traicionamos inconscientemente nuestra propia experiencia, la única de la que disponemos, en aras de otra, que suponemos “mejor”, sin permitir que aquélla se despliegue el tiempo suficiente en nuestra conciencia.

La práctica de la atención plena no sólo nos torna más conscientes de la tendencia a interrumpirnos y distraernos a nosotros mismos y, en ese sentido, de alejarnos de lo que podríamos denominar nuestro objeto o foco primordial de atención, sino que también, como ya hemos visto, posibilita el desarrollo de una atención más firme, más estable y menos inmersa en las corrientes distractivas de los pensamientos y estados emocionales provisionales. Es así como, con el paso del tiempo, vamos afinando y estabilizando el instrumento de nuestra atención para poder, como si de un microscopio se tratara, concentrarnos y discernir con mayor resolución y exactitud lo que subyace bajo las apariencias y nuestra propia inconsciencia. A falta de esa estabilidad, seguiremos sucumbiendo e interrumpiéndonos a nosotros mismos sin saberlo siquiera.

De hecho, esta modalidad de interrupción no es más que una forma de hacernos la zancadilla a nosotros mismos, porque, en tal caso, disipamos una gran cantidad de energía, que, si no estamos atentos, limita nuestra fortaleza, nuestra sensibilidad y nuestra creatividad. Y lo peor de todo es que podemos pasarnos

la vida sumidos en este tipo de pautas que velan nuestra mirada y nos impiden advertir lo que se halla frente a nosotros o dentro de nosotros. No es difícil por tanto, en tal caso, que acabemos soslayando nuestra autenticidad, que nos agotemos y que nuestra vida pierda su sentido sin que sepamos siquiera cómo ha ocurrido todo ello. Resulta, por tanto, muy útil y revelador descubrir el modo concreto en que nuestras propias interrupciones –cuando no hay nadie a quien podamos culpar– nos distraen de nuestro principal objetivo, dejando, apenas aparecen, que ocupen nuestro campo de conciencia y se conviertan en el objeto de nuestra práctica meditativa.

También podemos, en ocasiones, convertir las manifestaciones externas de estas interrupciones en un valioso objeto de meditación. Quizás el lector haya advertido ya la incongruencia con la que, al hablar con los miembros de su familia, pasa de un tema a otro sin haber concluido el anterior.

Lo mismo sucede en las conversaciones que mantenemos con personas ajenas a nuestra familia. Y es que, cuando nuestra mente se pone en marcha, dejamos de atender lo que está sucediendo y de escuchar lo que otros puedan estar diciéndonos. No es de extrañar que, en tal caso, empecemos a interrumpirles a ellos del mismo modo en que nos interrumpimos a nosotros mismos.

Pero el aumento de conciencia sólo es posible mediante un esfuerzo considerable. Tengamos en cuenta

que las pautas inconscientes dejan surcos muy profundos en el psiquismo y que es necesaria una resolución muy firme para cobrar conciencia y renunciar a ellas. Mal podremos pues, si no dejamos de interrumpirnos, conocernos, escucharnos y entendernos.

¿Y cómo podemos, por el mismo motivo, estar atentos a los demás si no les escuchamos, si acabamos sus frases antes de que ellos las hayan concluido (porque somos tan arrogantes que creemos saber mejor que ellos, si nos detenemos a pensar un poco al respecto, lo que están tratando de decirnos) y si expresamos automáticamente cualquier cosa que se nos ocurra, esté o no relacionada con lo que se acabe de decir?

Si seguimos ignorando este punto, la cualidad de las relaciones que mantenemos con los demás –por no decir nada de la cualidad de la relación que mantenemos con nosotros mismos– puede verse seriamente afectada.

NO TENGO NI UN MOMENTO LIBRE

La misma agitación caótica de la mente que nos lleva a interrumpirnos de continuo a nosotros mismos y a los demás –y que, con mucha frecuencia, se deriva de impresiones sensoriales provisionales– nos lleva también a atiborrar nuestra vida para no tener que habérnoslas con el silencio y no sentirnos así desocupados ni aburridos.

Nos pasamos la vida, especialmente en nuestras horas de ocio, yendo de una cosa a otra. Leemos el periódico, hojeamos una revista, llamamos por teléfono, hacemos zapping, visitamos el frigorífico una y otra vez, encendemos la radio apenas subimos al coche, caminamos sin rumbo de aquí para allá, cuando estemos delante de la televisión compulsivamente la casa, leemos en la cama y decimos cosas absurdas y sin importancia que no hacen más que reflejar las ocurrencias que nos desbordan de continuo. Todas ésas son formas muy normales de pasar el tiempo y algunas son incluso absolutamente necesarias para el funcionamiento de nuestra vida y para ocuparnos de las cosas de las que debemos ocuparnos, pero con mucha frecuencia, sin

embargo, todas ellas acaban convirtiéndose en una forma de distracción que nos impide estar completamente despiertos.

Basta con prestar atención a todos esos impulsos en el mismo momento en que aparecen para descubrir nuestra adicción a la distracción y a llenar de actividades y contenidos un instante tras otro para no aterrizar plenamente en el momento presente.

Ocupamos todo nuestro tiempo y luego nos preguntamos dónde lo hemos perdido. El curso de nuestra mente se asemeja a los meandros por los que discurre un río, y sólo de vez en cuando, nos preguntamos dónde estamos, por qué nos sentimos tan mal, tan inquietos, tan alejados de nosotros mismos y de los demás, y tan desconectados de nuestras aspiraciones más profundas. En tales ocasiones nos cuestionamos lo que estamos haciendo con nuestra vida, por qué las cosas no son mejores y más satisfactorias, y quizás tengamos incluso alguna que otra pesadilla. En cualquiera de los casos, sin embargo, no tardamos en regresar a nuestras distracciones habituales porque, a corto plazo, nos hacen sentir mejor y pasar un tiempo que, de otro modo, nos parecería interminable, vacío y aterrador.

Quizás, a la hora de la verdad, tengamos miedo –aunque nos quejemos de ello– a tener tiempo libre. Tal vez temamos lo que podría ocurrir si dejásemos de interrumpirnos a nosotros mismos y permaneciéramos, aunque sólo fuera unos instantes, en el momento

presente. Quizás lo único que ocurra es que tengamos exactamente el tiempo que necesitamos, pero hemos olvidado la forma de aprovecharlo.

¿Qué sucedería si, al comenzar o al finalizar el día, permaneciésemos cinco minutos tumbados en la cama prestando atención a nuestro cuerpo y centrados en la simple sensación de estar vivos? ¿Qué es lo que, en tal caso, ocurriría? Esto es algo que puede descubrir fácilmente cualquiera que se siente con la intención deliberada de no hacer nada en especial y sin aprestarse a llenar el momento presente de ansiedades sobre el futuro, ideas sobre lo que "tenemos" que hacer o resentimientos sobre algo que ha sucedido de un modo que nos desagrada. Quizás entonces podamos advertir la emergencia de emociones tales como el miedo, la preocupación, el resentimiento o la tristeza, y también podamos familiarizarnos con tales sentimientos y "respirarlos" durante más tiempo del que habitualmente creemos posible. Siempre podemos, en tales casos, preguntarnos si nuestra conciencia de la incomodidad o la agitación se halla, en sí misma, incómoda o agitada y recordar, cuando estemos tomando una ducha, si realmente estamos en la ducha o, por el contrario, en cualquier otro lugar, inconscientes del aquí, del ahora y del agua que cae sobre nuestra piel.

Hay ocasiones en que, en un intento de pasárnoslo bien, acabamos atiborrando de actividades nuestras vacaciones, volvemos a casa decepcionados y

preguntándonos dónde estuvimos en realidad. Poco importa que, en tal caso, el álbum de fotografías insista en que estuvimos ahí. ¿Realmente estuvimos en ese lugar? En la postal podemos leer:

«Nos lo pasamos muy bien. Realmente desearía haber estado ahí».

Ése fue el mensaje que nos mandó una persona describiendo su experiencia al finalizar un retiro de siete días de entrenamiento profesional en reducción del estrés basado en la atención plena. Todos los que lo recibimos nos reímos mucho, porque éramos muy conscientes del modo en que –independientemente de nuestra experiencia con la práctica meditativa o quizás incluso a causa de la mayor conciencia que ella nos proporciona– llenamos de continuo nuestra mente. Recordemos que el mismo Basho dijo:

Aun cuando estoy en Kioto
–escuchando el canto del cuco–,
añoro estar en Kioto.

Es muy fácil, por más que nos hallemos solos y en plena naturaleza, llenar el tiempo de fantasías, tareas, preocupaciones y hasta del deseo de visitar lugares exóticos. Todas esas fluctuaciones mentales y corporales pueden alejarnos del lugar en el que nos encontremos, llevarnos a anticipar lo que podría ocurrir o dejarnos

atrapados en los recuerdos y los deseos. No es infrecuente que la mente que únicamente se interesa por los lugares exóticos permanezca ciega a las cosas interesantes que la rodean. Esa mente siempre está en busca de un momento mejor, de una visión más hermosa o de una experiencia más adecuada y, aun en el caso de que llegue a ver al osezno, no tarda en quejarse de no estar lo suficientemente cerca o de haber visto tan sólo el atisbo de la ballena, pero se lamenta de no haberla podido ver cuando salió a respirar.

Hay veces en que nuestra mente está tan llena que ni siquiera escucha el sonido de una ballena o el ladrido de un zorro. Y, por el mismo motivo, puede estar tan llena de ruido que es incapaz de escuchar, aun en medio de la naturaleza, el sonido del silencio. Resulta muy fácil soslayar entonces el momento presente que se encuentra más allá del pensamiento, más allá de nuestra necesidad compulsiva de hacer y de estar en otro sitio, emprendiendo una actividad nueva y emocionante, independientemente del modo en que, en tal caso, racionalicemos nuestros deseos.

Quizás podríamos preguntarnos entonces: «¿Quién es el que necesita algo nuevo y emocionante?» o «¿Qué significa exactamente "emocionante"?».

Acostémonos en el suelo y observemos las nubes, sumerjámonos en el canto de los pájaros o en la brisa del desierto, dejémonos acariciar por el aire que rodea nuestro cuerpo, por el calor reflejado por las paredes del

cañón o por el juego de las luces sobre la piedra, sintamos la tensión en los músculos del cuello cuando tratamos de encontrar un estacionamiento en medio de una ventisca un día que lleguemos tarde a una cita, independientemente de que nos hallemos en plena naturaleza, en el centro de la ciudad o en una zona residencial. ¿Para qué buscar en otro sitio la emoción o la distracción, cuando la vida siempre se desarrolla aquí y jamás hay, por tanto, mejor lugar ni tiempo que éste? ¿Qué sentido tiene, pues, distraernos, cuando las distracciones nos alejan de nuestra vida y llenan el momento presente y nuestra mente perfecta de cuestiones absolutamente superfluas?

¿Puede acaso estar presente dondequiera esté? ¿Puede permanecer atento y consciente de lo que sucede? ¿Puede hacerlo ahora mismo?

Entonces no tardará en darse cuenta de que todo está ya bien, mucho mejor de lo que puede imaginarse. Quizás, en tal caso, comprenda que –sean cuales sean las circunstancias y el lugar en que se encuentre– ya está simple y cómodamente instalado en casa, en sí mismo.

Como dice una de las muchas frases ingeniosas referidas en Internet a la práctica de la meditación: «dondequiera que vayas, ya estás allí. Lo que pase con tu equipaje es ya otra historia».

Una madre estaba enseñando las horas a su hijo pequeño. Juntos cantaban: «Cuando las agujas del reloj

apuntan juntas hacia arriba, son las doce en punto, hora de comer. Cuando forman una línea recta, son las seis en punto, hora de cenar. Cuando están así, son las nueve en punto, hora de jugar, y cuando están de tal otro modo, son las tres en punto, hora de bañarte».

–Y dime, mamá –preguntó entonces el niño–: ¿dónde está el tiempo?

LLEGAR AL LUGAR EN EL QUE ESTAMOS

Durante un paseo meditativo que tuvo lugar en un retiro de invierno en California, salí a una terraza que se hallaba junto a la sala de meditación desde la que se divisaba el paisaje de un arroyo que descendía por una profunda cañada encajonada entre dos colinas. Un bosquecillo ubicado a mi izquierda, en dirección sudeste, florecía uniendo ambas colinas y, junto a él, justo delante de mí, la colina pelada de Marin descendía hacia la derecha en un ángulo de cuarenta y cinco grados. Más allá el valle ininterrumpidamente hasta las distantes colinas. Entonces experimenté una especie de convulsión visceral de la que participaron se desplegaba todos mis sentidos y caí en la cuenta de que me hallaba en California.

Aunque hacía ya varios días que había llegado a San Francisco y sabía, obviamente, que estaba en California, lo cierto es que, hasta ese momento, no acabé de aterrizar del todo. Entonces fue cuando corroboré y "comprendí" que estaba allí, y California se me reveló plenamente. Esa experiencia evocó de inmediato recuerdos, olores, imágenes y sentimientos de mi

infancia (del tipo que uno experimenta cuando tiene seis o siete años y no es originario de ese lugar tan diferente, por cierto, a lo que hasta entonces conocía). En ese mismo instante vi, olí, oí, saboreé, sentí y conocí California, o al menos ese lugar, ese microentorno llamado Spirit Rock Meditation Center, ubicado en el condado de Marin, con todas sus peculiaridades y sus distintivas cualidades de tierra, aire, agua, vida, vegetación y hasta el croar de las ranas en el arroyo.

> El frío relente de la montaña
> rodea, en plena madrugada,
> mi rostro como una bufanda,
> mientras tentadoras ráfagas de viento
> saturan mis ventanas perceptuales. Salgo del comedor, levanto los ojos
> (las palabras llegan como una revelación
> que expresa perfectamente –como los Salmos–
> una situación tan arquetípica)
> y contemplo las colinas doradas
> por la suave luz del amanecer.

En los días precedentes sólo había aterrizado en mi idea de California, y fueron necesarios varios días para acabar de tomar tierra. Sólo cuando estamos presentes sin los filtros habituales podemos, en cualquier momento y lugar, llegar al sitio en el que nos encontramos. En cualquier otro caso sólo estaremos, independientemente de que nos hallemos en California, París, el Caribe o

nuestro despacho, en nuestra idea del lugar, pero no habremos acabado de aterrizar. Tal vez entonces nuestra tarjeta postal diga algo así como: «Desearía estar ahí» ¡Pero lo cierto es que, aunque no nos demos cuenta, ya estamos ahí! ¡Ya estamos ahí!

Existe un relato, citado con cierta frecuencia, que nos transmite un mensaje parecido. En cierta ocasión, los miembros de una tribu africana fueron contratados para hacer de porteadores y guiar a un equipo de televisión estadounidense a través de la selva para ir a determinada ciudad. Apremiados por la urgencia, los periodistas apresuraron el ritmo para llegar pronto a su destino, pero cuando estaban a punto de lograrlo, los porteadores se negaron, pese a todas sus súplicas, exhortaciones y promesas, a seguir adelante. Poco importó que los periodistas insistieran diciendo que ya faltaba muy poco y que, con un último esfuerzo, concluirían su viaje, porque, según dijeron los miembros de la tribu, el ritmo que habían seguido era tan antinatural que necesitaban descansar el tiempo suficiente para que sus almas pudiesen arribar también al lugar en el que estaban sus cuerpos.

Sólo podemos decir que hemos aterrizado de verdad cuando vamos más allá de nuestro pensamiento y conectamos con todos nuestros sentidos. Quizás sea ésa, a fin de cuentas, la solución al reto y el misterio de nuestra vida. ¿Podremos, «al final de nuestra exploración […], llegar al lugar del que partimos y conocer el lugar por

vez primera»? T.S. Eliot responde positivamente. ¡Lo haremos! ¡Lo haremos!

No dejaremos de explorar
y el final de nuestra exploración
consistirá en llegar adonde partimos
y conocer el lugar por vez primera.
A través de la incierta puerta que recordamos
cuando lo último por descubrir en la tierra
sea lo que fue este principio;
en la fuente del río más extenso
la voz de la cascada oculta
y los niños en el manzano
no familiar por no buscada
aunque oída, intuida, en la quietud
del mar entre dos olas.

T.S. ELIOT, de «Little Gidding»,
Cuatro cuartetos

Pero ¿qué significa «llegar adonde partimos y conocer el lugar por vez primera»? ¿Y qué es, sobre todo, lo que ello implica? ¿Cuándo lo comprenderemos? ¿Sabemos acaso que ya tenemos y somos lo que eso implica? ¿Sabemos acaso que ya estamos ahí…, quiero decir, “aquí”?

La estrofa final de los Cuatro cuartetos de Eliot prosigue con el mismo metro, línea y ritmo:

Rápido, aquí, ahora, siempre,

un estado de plena sencillez
(su precio es nada menos que todo)
y todo irá bien y
toda suerte de cosas irá bien
cuando las lenguas ardientes se enlacen
en el nudo de fuego coronado
y la llama y la rosa sean uno.

T.S. ELIOT, de «Little Gidding»,
Cuatro cuartetos

¿«Un estado de plena sencillez”? ¿Dónde se supone que podemos encontrarlo?

«Su precio es nada menos que todo». Ésta es realmente la aventura de la vida. ¡Y nada menos que entre paréntesis!

«Y todo irá bien.». Quizás todo ya esté bien… y sea perfecto tal “como es. Perfecto tal como es. Aquí. Ahora. Siempre.

Siempre aquí. Siempre ahora. Y saberlo aquí y ahora por vez primera, instante, tras instante, tras instante.

ES IMPOSIBLE LLEGAR ALLÍ DESDE AQUÍ

Llegar adonde partimos y conocer el lugar por vez primera va mucho más allá de lo que a primera vista parece. Son tantas las dificultades con las que podemos tropezar a lo largo del camino, especialmente el modo en que pensamos o las ideas a las que nos aferramos sin examinarlas siquiera, que corremos el riesgo de que tal cosa nunca suceda. Para llegar al lugar (o a la visión) –a cualquier lugar (o visión) verdaderos–, se requiere de una gran apertura o, dicho de otro modo, para ver lo que hay que ver y conocer lo que hay que conocer es necesaria una gran simplicidad. Y ambas cosas son imposibles si insistimos en mirar tan sólo a través de las lentes interpuestas por nuestras ideas y nuestras opiniones, por más extraordinarias y eruditas que puedan parecer.

Esa apertura radical a lo que todavía no hemos experimentado cuesta, en palabras de Eliot, nada menos que todo. Hay veces en que estamos tan identificados con nuestro camino y tan condicionados a creer que lo conocemos que no estamos dispuestos a pagar el precio. Pero, de hecho, todos somos recién llegados que

continuamente se aproximan al umbral de lo desconocido, que, lo sepamos o no, siempre se halla presente. De ahí la importancia capital, si queremos adentrarnos en ese nuevo y creativo territorio, de confiar en nuestras intuiciones más profundas, aun cuando contradigan lo que al respecto afirme el pensamiento convencional.

Si es verdad que siempre estamos aprendiendo, a pesar del sufrimiento y las dificultades que ello entraña y que, en ocasiones, avanzamos a trompicones, la experiencia acabará obligándonos a trascender las fronteras de nuestras creencias habituales –un mero producto del condicionamiento al que, desde nuestra más temprana infancia, nos vimos sometidos y al que después se le agregó el proceso de entrenamiento profesional– y las pautas de percepción y pensamiento en las que con tanta facilidad solemos caer debido a que nos resultan muy familiares y cómodas y a lo bien que funcionan en determinadas ocasiones. Hay veces en que esas pautas mentales y esas creencias rutinarias pueden atraparnos en modalidades de pensamiento y comprensión que impiden la emergencia de una visión ortogonal y el acceso, por tanto, a nuevas perspectivas. Y esto es cierto en cualquier circunstancia, independientemente de nuestra experiencia, de nuestro aprendizaje y de nuestra intuición. Ésa es, en mi opinión, una lección continua de humildad y desapego (y muy difícil, por cierto), en la que solemos tropezar una y otra

vez. En última instancia, se trata de la lección de que todo en la vida –no sólo las cosas que nos gustan o las situaciones a las que estamos acostumbrados–es cuestión de práctica y constituye una invitación a confiar en nuestra intuición y en nuestra experiencia y permanecer abiertos a lo desconocido, incluso –y muy especialmente– ante nuestra ceguera y nuestros defectos.

En tales ocasiones, es necesario asumir un enfoque completamente diferente, un enfoque lo bastante valiente y atrevido como para renunciar al territorio familiar en el que nos sentimos cómodos y adentrarnos más allá del horizonte de lo conocido y en el que intuimos que hay algo importante, en el territorio de lo desconocido. Y ésa es, obviamente, una decisión aterradora y nada sencilla. De hecho, no creo que haya nada que resulte más difícil. A continuación presentaremos un relato del desarrollo de un nuevo campo dentro del ámbito de la terapia cognitiva, que requirió de un gran cambio en nuestro modo de concebir el "tratamiento psicológico". Lo digo porque la atención plena está popularizándose en los círculos psicológicos tradicionales debido, en parte, al PREBAP y, en parte, al trabajo que presentamos más adelante y que ha llegado a conocerse como MBCT [mindfullness-based cognitive therapy] o terapia cognitiva basada en la atención plena. Este interés refleja, en mi opinión, el hambre de autenticidad, claridad y paz interna que el mundo está experimentando en frentes muy diferentes. El creciente

interés y entusiasmo por la atención plena supone, a mi entender, un avance extraordinariamente positivo y curativo en nuestro mundo. Pero es muy fácil que la popularización –inevitablemente, al comienzo, como un mero concepto– de la atención plena acabe divorciándose de su arraigo en la práctica y pierda su potencial transformador. La idea de estar presentes sin emitir juicios resulta tan convincente que algunos profesionales suponen de forma errónea que basta, para poder enseñarla a los demás, con la simple comprensión intelectual que no requiere de ningún arraigo en la práctica. Lo cierto, muy al contrario, es que, en ausencia de práctica, lo que uno enseña no tiene nada que ver con la atención plena ni con el dharma, independientemente de lo inteligente, articulado, sensible o terapéutico que pueda parecer. Sólo la práctica puede permitirnos acceder al espacio ortogonal que se encuentra más allá de las visiones convencionales en las que solemos hallarnos inmersos. Como ya hemos dicho en varias ocasiones, la práctica es el único vehículo que puede llevarnos a restablecer el contacto con los sentidos y despertar al espectro completo de lo que es y de lo que puede ser.

Como cuentan en su libro Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression los doctores Zindel Segal, Mark Williams y John Teasdale, destacados profesionales del campo de la psicología clínica y de la ciencia cognitiva de Toronto, Gales del Norte (ahora Oxford) y Cambridge

(Inglaterra), respectivamente, visitaron por vez primera la Stress Reduction Clinic en 1993. Habían conocido nuestro trabajo a través de Marsha Linehan, terapeuta conductual que había desarrollado un exitoso enfoque asentado en la investigación para el tratamiento de personas que padecen un síndrome conocido como trastorno de personalidad fronterizo (al que se conoce como terapia dialéctica de la conducta o DBT). Como Marsha es una antigua practicante zen, la DBT incorpora el espíritu y los principios de la atención plena y su abordaje permite que quienes experimentan esta constelación de aflicciones puedan comprometerse en este trabajo.

Zindel, Mark y John llevaban, por aquel entonces, año y medio trabajando en equipo para elaborar una nueva forma de terapia cognitiva que obstaculizase la recurrencia en una depresión mayor, una enfermedad muy extendida y debilitadora que puede llegar a impedir la posibilidad de trabajar, dormir, comer y disfrutar de actividades antaño placenteras. Razones tanto teóricas como prácticas les llevaron a decidir la inclusión, en su programa para el tratamiento de quienes padecen esa aflicción, de un entrenamiento grupal en la meditación de la atención plena que pudiese aplicarse a la vida cotidiana semejante al que empleábamos en el PREBAP.

Su idea consistía en investigar los efectos de la atención plena como estrategia para regular la atención

junto a otros aspectos más tradicionales de la terapia cognitiva para enfrentarse, de un modo potencialmente nuevo, a un grave problema asociado a la depresión mayor, es decir, la elevada reincidencia que suelen presentar quienes han superado con éxito el tratamiento con antidepresivos.

Razones muy diversas les habían llevado a sospechar la utilidad de combinar el entrenamiento grupal en la atención plena con ciertos procedimientos de terapia cognitiva que suelen emplearse en terapia individual para reducir la corriente de pensamientos depresivos que desencadenan por lo general la recaída.

El razonamiento que les llevó a explorar el posible uso de la atención plena para enfrentarse a los pensamientos negativos era muy interesante. En su opinión, la atención plena podía proporcionar un marco de referencia adecuado para que los pacientes pudieran desarrollar lo que, en términos técnicos, se denominan "habilidades de descentramiento" (es decir, la capacidad de dar un paso atrás y observar con una mayor desidentificación los pensamientos en el mismo momento en que aparecen y considerarlos, independientemente de su contenido, como tales, es decir, como meros eventos en el campo de la conciencia, en lugar de creer que constituyen un reflejo exacto de la realidad o de uno mismo), enseñarles a reconocer el momento en que su estado de ánimo empeora (para que puedan iniciar la práctica interna del descentramiento) y

aplicar finalmente, como afirmaban en sus informes teóricos, «técnicas que puedan ocupar los recursos limitados en canales de procesamiento de información que suelen consolidar el ciclo de pensamientos y afectos negativos».

En la charla que mantuvimos esa misma noche, mis colegas y yo nos dimos clara cuenta de la compasión por quienes sufren de esa difundida enfermedad que es la depresión que había motivado su interés por ese proyecto y el entusiasmo con que trataban de aplicar su comprensión científica y clínica para atajar la elevada tasa de reincidencia.

John era el único de ellos que llevaba mucho tiempo practicando la meditación y también tenía cierta experiencia en su empleo exitoso con pacientes individuales y una convicción muy profunda en el valor terapéutico de la atención plena para el cultivo de una actitud de aceptación sin juicio de quienes habían experimentado una recaída en la depresión. Pero Mark y Zinder afirmaban no tener mucha práctica y tampoco mostraban un gran interés al respecto. De hecho, su interés en el PREBAP se centraba en el uso del control atencional como vehículo eficaz para favorecer el descentramiento en un grupo de pacientes depresivos. Los tres habían desarrollado programas al respecto en sus países y tenían la intención de llevar a cabo una investigación que les permitiera combinar los aspectos más eficaces de sus respectivos enfoques.

Una de las cuestiones esenciales del cultivo de la atención plena consiste en el ejercicio sistemático del reconocimiento y la observación instante tras instante, con una atención estable y desnuda, de los pensamientos como meros eventos que aparecen en el campo de conciencia, sin juzgarlos ni quedarse atrapados en su contenido. También la terapia cognitiva se centra en la identificación y observación de los pensamientos, pero lo hace de un modo más discursivo y dentro de un marco de referencia de solución de problemas que valora sus contenidos como exactos o inexactos y trata de ir reemplazando éstos por aquéllos. Los datos y el razonamiento habían llevado a nuestros visitantes a sospechar que la eficacia demostrada por el tratamiento individual de la recaída en la depresión no se debía tanto a la preocupación por los contenidos como a la identificación instante tras instante de los pensamientos que aparecen en la mente como meros pensamientos. Por ello sospechaban la utilidad de la atención plena, que se caracteriza por un desarrollo mucho más estable y sostenido de la atención y por el empleo disciplinado que hace la terapia cognitiva de la atención a los pensamientos como meros pensamientos para el tratamiento de las cavilaciones negativas recurrentes. Su intención inicial, pues, consistía en combinar de la forma adecuada la atención plena con la terapia cognitiva, de un modo que, según sus propias palabras, pudiera corregir más directa y eficazmente las tres cuestiones

claves antes mencionadas, es decir, el “descentramiento”, la sensibilización a los primeros indicios de aparición de los estados de ánimo negativos y el cultivo deliberado de una atención que “ocupase el espacio” de ciertos canales mentales de procesamiento de información que, de otro modo, resultan demasiado vulnerables a las cavilaciones depresivas.

Pero por más teóricamente posible que pareciese la combinación de la atención plena (como ejercicio de centramiento de la atención) y las estrategias de descentramiento (como enfoque terapéutico convencional de la terapia cognitiva dentro del marco de referencia de la solución de problemas), tenían, desde el mismo comienzo, grandes dudas sobre la eficacia de la atención plena para el tratamiento de las resistencias o de cualquier emoción o crisis que apareciese en la vida de sus pacientes o como fruto de la misma práctica. Por ello su idea, al menos en ese primer encuentro, era la de desarrollar un enfoque terapéutico que pudiese atajar con éxito todos esos problemas.

La combinación de diferentes abordajes en el mismo proceso terapéutico es un enfoque muy frecuente en el campo de la psicología clínica y tiene mucho sentido si lo que uno hace es introducir un método o una técnica para la regulación de la atención, promover la relajación o cultivar la comprensión de un espectro más amplio de enfoques puestos al servicio de una determinada terapia. En tal caso, el módulo o técnica añadido podrá

"funcionar" o no para una determinada persona. No resulta, por tanto, tan extraño que los profesionales consideren la atención plena como una técnica interesante que pueden "añadir" a un determinado marco de referencia terapéutico que cumpla con una función definida, mientras que los demás elementos se ocupan de otros aspectos. Pero nuestros colegas habían supuesto que la atención plena requeriría un cambio radical en la perspectiva habitualmente asumida por la terapia cognitiva, lo que tal vez dificultase su posible combinación con otros abordajes. Desde nuestra perspectiva, sin embargo, el problema consistía en su falta de entrenamiento y de experiencia en la meditación de la atención plena, que inevitablemente les llevaría a insistir en los aspectos terapéuticos, desaprovechando toda la amplitud y profundidad de la práctica de la meditación. Lo que más nos preocupaba, en suma, era que la práctica de la meditación acabase convirtiéndose –a pesar de sus buenas intenciones– en un abordaje exclusivamente "modular", una mera técnica combinada con otros enfoques.

Como dijimos apenas nos sentamos y empezamos a hablar, la atención plena constituye un universo ortogonal. Por ello no se presta muy bien a aplicaciones modulares limitadas y menos todavía manteniendo un marco de referencia convencional que la considera como una mera "técnica" que sólo "funciona" en determinadas ocasiones. Después de todo, la meditación de la atención

plena no es, por más que pueda profundizar espectacularmente la estabilidad de la atención y la profundidad de la comprensión, una simple estrategia clínica de regulación de la atención. Tampoco es una técnica de relajación, por más que pueda inducir profundos estados de relajación y sensaciones de paz y bienestar, ni una técnica de terapia cognitiva que sirva para resolver problemas reestructurando las pautas de pensamiento o la relación que mantenemos con ciertas emociones o estados de ánimo, aunque pueda tener efectos transformadores en el modo en que nos relacionamos con nuestras pautas de pensamiento, reacciones emocionales o estados de ánimo habituales. Tampoco se halla, por último, exclusivamente dirigida hacia el proceso de pensamiento, al margen de las emociones, de las tormentas emocionales y de las reacciones emocionales, porque no es independiente de lo que sucede en el cuerpo y en el mundo en general. Esto y todo lo que ocurre en la experiencia de los diversos estados mentales durante la práctica de la atención plena constituye una totalidad inconsútil, aspectos diferentes de la personalidad y de la experiencia vivida.

También insistimos en que la atención plena no es, en modo alguno, una terapia. Su objetivo fundamental no apunta a corregir un determinado problema. Por más extraño que pueda parecer a quien no se halle familiarizado con la práctica de la meditación –y

admitimos que puede sonar muy raro, sobre todo dentro del contexto profesional que suele adoptarla como una intervención clínica, donde todo se halla comprensiblemente orientado al logro de buenos resultados–, la atención plena no tiene tanto que ver con el hacer como con la no-acción, es decir, con la exploración y el cultivo de lo que nosotros llamamos el dominio del ser. Así pues, los cambios que puedan presentarse no se derivan tanto, como sucede en la terapia cognitiva, de las intervenciones orientadas a resolver un problema u obtener un determinado resultado, sino de la transformación de la conciencia que suele acompañar al cambio de la modalidad del hacer a la modalidad de ser. Por ello, basándonos en nuestra experiencia en la Stress Reduction Clinic con personas que padecían un gran número rango de trastornos médicos como también con aquellas otras que sufren de trastornos de pánico y de ansiedad, insistimos en que la práctica sincera de la atención plena como una forma de ser puede tener resultados muy saludables en un amplio abanico de personas y problemas, como la reducción de los síntomas, la reactividad emocional en situaciones estresantes y la apertura a dimensiones que trascienden las viejas y limitadoras pautas de pensamiento y sentimiento.

Por ello insistimos en que la atención plena no se limita a ser una mera técnica, sino que va mucho más allá, ya que es una forma de ser, de ver, de sentir y de

experimentar, y que, en consecuencia, cualquier intento de incorporarla a un tratamiento para impedir la recaída en la depresión no debería limitarse al cultivo de la atención plena, sino que tendría que alentar el compromiso real y sincero del paciente con la práctica disciplinada y constante de la meditación. En este sentido, debería enseñarse dentro de un contexto práctico, de indagación y diálogo continuo y en su propio lenguaje, que, como bien sabían todos los presentes, es muy diferente del que suele emplearse en el ámbito de la terapia cognitiva. La práctica, en suma, debería ser presentada en sus propios términos, como una forma de no-acción que alienta una actitud interna y contraintuitiva de aceptación y apertura que permiten al paciente habitar su cuerpo de un modo más amable y compasivo y aceptar los pensamientos y sentimientos sin juzgarlos ni tratar de sustituir un pensamiento o pauta de pensamientos por otros.

Quizás no sea posible, pues, a la vista de todo lo anterior, combinar –por más que se tengan en cuenta todas esas consideraciones– la atención plena con la terapia cognitiva sin desnaturalizarla. Por ello insistimos a nuestros colegas en que, si querían que su empresa tuviera algún valor, debían organizar toda su empresa en torno a la práctica y el entrenamiento de la atención plena para enfrentarse a emociones difíciles y situaciones problemáticas. Cualquier otro abordaje corría el peligro de convertirse en una caricatura de lo que, en realidad,

es la atención plena, desnaturalizando y desaprovechando el poder y la riqueza de sus muchas y sutiles dimensiones.[1]

Ése fue el mensaje que quisimos transmitirles en nuestro primer encuentro y, en este sentido, debemos agradecer su apertura y amabilidad, pues pudimos exponerles de manera muy clara y directa nuestro punto de vista. Lo que no resultó tan claro fue que ellos comprendieran todas las implicaciones –tanto individuales como grupales y para sus pacientes– que suponía la adopción de ese enfoque.

Pero también había otra cuestión en juego porque, en un principio habían pensado, muy comprensiblemente, por otra parte, en la posibilidad de enseñar a sus pacientes a meditar empleando para ello regularmente –incluidas las mismas sesiones de entrenamiento– nuestras cintas de meditación guiada. Aunque uno de ellos, como ya hemos señalado, tenía un profundo interés y experiencia personal en la práctica de la meditación, carecía de toda experiencia en la enseñanza grupal de la meditación, una empresa muy difícil y compleja para cualquiera, independientemente de las circunstancias y aun después de llevar tiempo dedicándose a la enseñanza de la meditación.

Pronto resultó evidente que, si de verdad querían llevar a la práctica su pretensión, deberían, en tanto que equipo, considerar muy en serio la necesidad no sólo de emprender la meditación, sino también de instruir y

guiar a sus pacientes en las distintas prácticas basándose en su propia experiencia directa, cualquiera que fuese el método que decidiesen emplear para el trabajo cotidiano entre una clase y la siguiente. Cuando insistimos en las dificultades –cuando no en la clara imposibilidad– que supone recomendar la práctica de la meditación sin haberla emprendido uno mismo, los acontecimientos experimentaron, al menos para dos de ellos, un giro inesperado.

Pedir a los demás que hagan algo que uno no hace (y, en el caso concreto de la meditación, sin tener ninguna experiencia directa de ella) resulta incompatible con un enfoque que exige un compromiso práctico junto a los pacientes. Y esto subraya la diferencia fundamental de pensamiento existente, en ocasiones, entre los abordajes terapéuticos convencionales propios del ámbito de la psicología (donde los métodos se ponen al servicio del logro de determinados objetivos terapéuticos) y el adiestramiento meditativo (en donde la práctica no es tanto una técnica orientada hacia el logro de un estado o de una visión más deseable, sino un fin en sí mismo).

Además, la ética profesional de los terapeutas insiste en mantener una separación muy estricta entre sus necesidades, intereses y compromisos personales, sean éstos los que sean, y los de sus pacientes. Desde nuestro punto de vista, sin embargo, si realmente queremos entender el funcionamiento de la atención plena y sus efectos sobre nuestros pacientes, uno debe emprender

una aventura cuya naturaleza es, en gran medida, impredecible y que muy probablemente no sea sólo profesional, puesto que, a lo largo del proceso, uno está creciendo como persona. Pero esto no quiere decir que no debamos observar y satisfacer los criterios más elevados de la conducta profesional y mantener las necesarias distancias, sino tan sólo que, en tal caso, el papel de terapeuta debe expandirse hasta llegar a acomodarse y encarnar plenamente el papel de maestro de meditación.

¿Cómo podríamos –hablando en términos prácticos– compartir y explorar la práctica de la atención plena con nuestros pacientes si no la hubiésemos cultivado personalmente? La familiarización con el paisaje del ahora que se deriva de la práctica, el cultivo sistemático y directo de nuestra mente (incluyendo todas sus actividades, resistencias y distracciones) y de nuestro cuerpo (y de todo lo que sucede en él en respuesta a los pensamientos y estados de ánimo) no formaba parte del repertorio diario de dos de los instructores, por más que esperasen –o, al menos, debían esperar, si realmente querían servirse del potencial curativo y transformador de la meditaciónesa familiaridad y ese esfuerzo por parte de sus pacientes. En tal caso, no dispondrían de la experiencia necesaria para conectar con la experiencia meditativa de sus pacientes, ni podrían responder a las preguntas que éstos les formulasen acerca de la práctica, ni ayudarles a enfrentarse adecuadamente a los

sentimientos, dificultades y comprensiones que implica su aplicación a la vida cotidiana.

Mis colegas y yo estábamos muy satisfechos por haber tenido la ocasión de mantener esta conversación y muy contentos de que otros profesionales se interesasen en la aplicación de nuestro enfoque a sus propios intereses clínicos. Esto era precisamente, a fin de cuentas, lo que esperábamos que sucediese, que la atención plena acabara convirtiéndose en una fuerza creciente dentro del campo de la medicina y del cuidado de la salud, e incluso más allá de ellas. Pero esa tarde me di cuenta del profundo abismo que, hasta entonces, separaba nuestros marcos de referencia, nuestros vocabularios y hasta nuestro modo de hablar de la atención plena, por más que su apertura, autenticidad y respeto resultaran evidentes. Entonces me descubrí pensando en el modo de transmitir nuestra forma radicalmente diferente de abordar el problema al que nos enfrentábamos de un modo útil, sin que pareciese que nos aferrábamos a una visión estrecha y limitada simplemente porque estábamos cómodos en ella o porque nos sentíamos amenazados por sus sugerencias o sus perspectivas. Entonces me sentí obligado a aclarar lo que, en mi opinión, era el problema fundamental, sin dejar de subrayar la exactitud de su intuición y de su motivación.

Entonces se hizo un silencio y, al cabo de unos instantes, parecieron darse cuenta del abismo que nos separaba. Al fin rompí el silencio y dije: «En la

escarpada costa de Maine –comencé– se utiliza con cierta frecuencia una expresión coloquial para responder a los turistas que preguntan por una determinada dirección: “Es imposible llegar allí desde aquí”. Creo que eso es, precisamente, lo que estáis proponiendo».

Con ello no pretendía, como cualquiera puede leer en su relato de ésa y de sus posteriores visitas, desalentarles. O quizás fue tan sólo una prueba para ver cómo respondían y verificar su predisposición a encontrar un modo adecuado de “combinar” la atención plena y la terapia cognitiva en la que estuviéramos de acuerdo que fuese conmensurable con la amplitud y profundidad de la práctica de la atención plena. Lo único que traté de decirles fue que, si de verdad querían comprender la atención plena, no debían olvidar las complicaciones que supone su integración en la práctica clínica que difícilmente podrían superar si sólo practicaba la meditación uno de ellos. Eso implicaba que, en nuestra opinión, todos ellos debían emprender la práctica, pero no sólo para saber de qué se trataba, para mantener las apariencias o para experimentar directamente lo que iban a pedir a sus pacientes, sino para experimentar sinceramente y por sí mismos, los principios a los que se atiene la práctica de la REBAP, según los cuales no pedimos nada a nuestros pacientes que no nos pidamos cotidianamente a nosotros mismos.

¿Cómo podrían –me preguntaba– esos tres eminentes científicos/clínicos establecer un plan de acción conjunto

que se hallase profundamente asentado en el modelo y el vocabulario de la terapia cognitiva, cuando sólo uno de ellos tenía experiencia directa en la práctica de la meditación? ¿Y cómo podrían, en tanto que miembros de un equipo, dejar a un lado las reservas profesionales que pudieran albergar no sólo sobre la práctica, sino también sobre la enseñanza de la meditación? ¿Cómo podrían quienes no tenían interés ni experiencia en la meditación dejar a un lado el marco de referencia que habían sostenido durante su período de formación y de ejercicio profesional y emprender una práctica personal primero por curiosidad, pero luego debido a que, como les dijimos, la única posibilidad de entender la meditación consiste en practicarla? ¿Se hallarían lo suficientemente motivados individual y grupalmente como para emprender ese trabajo y seguir su intuición profunda, más allá de expectativas, conceptualizaciones y reservas? Todo ello, probablemente, les obligaría a renunciar al vocabulario especializado de la terapia cognitiva al enseñar a sus pacientes, trocando el papel de terapeuta por el de instructor de atención plena y dejar de lado de forma provisional y deliberada sus visiones, ideas y modelos conceptuales clínicos sobre el funcionamiento de la mente. Lo único que, de hecho, estábamos sugiriendo era la necesidad de que todos emprendieran una práctica sistemática y disciplinada que les permitiera observar el despliegue de actividad que tenía lugar en su mente y en su cuerpo, y asumir

provisionalmente todo lo que apareciese en sus propios términos, en lugar de preocuparse por relacionarlo de inmediato con teorías sobre el control atencional, la mente de sus pacientes o la recaída en la depresión. Todo eso, obviamente, era, en tanto que contenidos de la corriente de su mente, inevitable. Y también sería inevitable, necesario y aun deseable algún tipo de síntesis. Lo que nos preocupaba no era eso, sino si podrían poner provisional y deliberadamente en suspenso su marco de referencia habitual, su sistema de coordinación cognitivo y dedicarse simplemente a observar lo que sucedía en su mente y en su cuerpo.

A decir verdad, yo no creía que estuvieran dispuestos a emprender ni individual ni grupalmente tal aventura. Pero eso, desde nuestro punto de vista, era lo mínimo que debían hacer porque, en caso contrario, les resultaría imposible llegar “allí” desde “aquí”. Paradójicamente, si se quitaban por un tiempo las lentes que habían estado usando –lo que, por cierto, no resulta nada sencillo– acabarían descubriendo que el “allí” al que querían llegar ya se encontraba realmente “aquí”. Para darse cuenta de ello, o único que se requiere es despojarse provisionalmente de las lentes habituales y contemplar las cosas con ojos nuevos, o con lo que podríamos denominar las “no lentes” de la mente original, y contemplar con una atención pura, más allá de juicios, conceptos y reacciones, el despliegue instante tras instante de la experiencia. Y puesto que ninguno de ellos

había experimentado la enseñanza de la meditación en un contexto grupal, ese aspecto de la práctica –añadido a la práctica personal– requeriría tiempo y profundización. Sin esta garantía, su empresa acabaría fracasando. Y ésa era, desde luego una decisión que debían tomar tanto individual como grupalmente, porque lo que estaban a punto de hacer era, desde nuestro punto de vista, un extraordinario salto hacia lo desconocido.

Pero eso fue, para nuestra sorpresa, lo que hicieron y no sólo debido a nuestra insistencia, sino porque nuestros comentarios les habían intrigado. Y ese cambio de motivación se mantuvo cuando finalmente volvieron a casa. Como relatan en su libro, empezaron, en un primer intento de intervención clínica, poniendo a prueba sus ideas y descubriendo la facilidad con la que, en lugar de afrontar los problemas que se presentaban como parte de la práctica de la meditación, caían en las habilidades aprendidas en la terapia cognitiva. Ese primer intento de enseñanza de la atención plena les llevó de nueevo hasta la Stress Reduction Clinic para profundizar su práctica, entender mejor lo que sucedía en el PREBAP y observar y estudiar el modo en que trabajan los instructores de el PREBAP en las diferentes fases del proceso. Entonces fue cuando, en algún momento de su segunda visita, Mak y Zindel tomaron la decisión de emprender, como John, la práctica regular y cotidiana de la meditación de la atención plena.

Los encuentros posteriores dejaron muy clara la

seriedad de su empeño, no sólo como profesionales, sino también como personas que se habían enfrentado a sus problemas y reservas profesionales. Y eso, según dijeron, resultó muy difícil y doloroso y, en ocasiones, se vio acompañado de muchas dudas e incluso de arduas batallas. Pero cada uno de ellos abrazó, perseveró y profundizó en la práctica regular hasta alentar una motivación basada en la curiosidad y la compasión, además del deseo de aliviar el sufrimiento de quienes padecían las aflicciones de la depresión. Tenían el aliento y el apoyo moral de todos los miembros del Center for Mindfulness, Health Care and Society, que les respetábamos y valorábamos muy positivamente la magnitud y profundidad de la innovación que estaban tratando de aportar a la terapia cognitiva y a sus habilidades como científicos y como clínicos, por no decir nada del placer que suponía estar con ellos, una amistad que, con el paso del tiempo, no hizo más que crecer y profundizarse.

Su exploración personal y su investigación científica les ha permitido contribuir de forma muy positiva al tratamiento de la recaída en la depresión. Y ello, en mi opinión, no hubiera sido posible de no haber tenido el coraje, equipo, de suspender provisionalmente su marco de referencia profesional y entregarse, cada uno a su modo, al silencio y a observar, instante tras instante, el despliegue de su propia experiencia directa, utilizándose a sí mismos como laboratorio para entender, de manera

diferente, su mente y la mente de sus pacientes.

Me parece extraordinario que tomasen esa decisión y que perseverasen en ella a largo de los días, las semanas, los meses y los años. Su actitud y tenacidad fueron, para mí, una prueba evidente de que su motivación esencial no giraba en torno a su estatus o su ego. No parecían mostrar recelo personal ni profesional alguno sobre el camino en el que estaban embarcándose, aunque expresaran –con una sonrisa– algún que otro comentario irónico sobre lo que dirían sus colegas profesionales cuando se enterasen de que estaban practicando y enseñando la meditación. Se mostraron muy dispuestos a aprender y ampliar su marco de referencia para aproximarse a la mente y, algo habitualmente ajeno a la tradición de la terapia cognitiva, también al cuerpo. En este sentido, su libro representa un intento valiente e imaginativo de narrar la historia del desarrollo de la terapia cognitiva basada en la atención plena desde la perspectiva de su propia experiencia personal ilustrándolo con curvas de aprendizaje, algo que casi nunca aparece en los manuales profesionales. Ese libro proporciona al lector una sensación muy profunda de lo que realmente implica la búsqueda auténtica de un camino que integra dos visiones muy diferentes pero igualmente poderosas para la comprensión de la mente y la curación del sufrimiento. Como consecuencia y, desde luego también a causa de las bondades de su investigación, son muchos los colegas que han

descubierto que su libro y el trabajo que describe no sólo resultan científicamente convincentes, sino también muy inspiradores. Tal vez por ello su publicación, junto a una serie de artículos científicos que se ocupan de describir su trabajo, ha acabado despertando el interés en la atención plena y en sus aplicaciones al ámbito de la psicología clínica.

Creo que, si se les preguntase, los tres coincidirían en que su compromiso con la práctica y con la enseñanza de la meditación y la magnitud de los efectos que han observado entre las personas que han seguido su programa han ampliado su visión de la mente y del cuerpo, y que ésta ha experimentado una considerable expansión y hoy en día es más matizada, más sensible, más comprehensiva y quizás también más optimista, de forma que en la actualidad los tres tienen una mayor confianza en las posibilidades del ser humano. Pero esto, de ser cierto, no es algo que les hayamos enseñado, sino que lo aprendieron profundizando en su propia práctica. El tiempo que hemos colaborado nos ha llevado a aprender de ellos al menos casi tanto como ellos han aprendido de nosotros y, a lo largo de ese proceso, seguimos disfrutando del misterio de nuestra colaboración y de las relaciones y aventuras que ha generado.

Su obra ha contribuido muy positivamente al establecimiento de un puente entre dos mundos que, hasta hace muy poco, apenas si se hablaban: el mundo

de la psicología clínica y el mundo de la práctica meditativa y, más allá de éste, el mundo del Dharma. El tráfico en ambos sentidos que ahora discurre a lo largo de este puente está contribuyendo a profundizar nuestra intuición y nuestra comprensión de ambos mundos. Y lo que todavía es más importante, las conclusiones de las investigaciones realizadas sobre la naturaleza de la emoción y el modo de regularla a través de la atención para reducir el sufrimiento y liberar a las personas de la sombra oscura de la depresión están contribuyendo al desarrollo y la expansión de aplicaciones derivadas de la atención plena orientadas a la curación del mundo, enfoques basados en la firme comprensión de que no basta con el mero concepto de atención plena, sino de que también es necesario asentarlo en la práctica.

1. Tal vez el lector haya creído que nuestra investigación sobre la psoriasis sugiere la posibilidad de escuchar una casete y obtener un buen resultado sin necesidad de apelar a ningún tipo de instrucción, feedback o participación grupal. Pero hay que decir que ese protocolo se empleó para un propósito muy concreto y limitado a ciertas circunstancias y que no resulta especialmente útil incluirlo en un programa grupal dirigido por un instructor y orientado hacia personas que corren el riesgo de experimentar una recaída en la depresión.

2. La Ivy League agrupa a un grupo selecto de ocho universidades privadas de Nueva Inglaterra famosas por su prestigio académico y social. (N. del T.)



DESBORDADOS

En cierta ocasión, llamé por teléfono a un profesor de religión para organizar una reunión con un grupo de docentes con el que debíamos elaborar un programa de contemplación para estudiantes universitarios de los primeros cursos. En el curso de la conversación me dijo que, entre la enseñanza, la investigación, los viajes de estudio y la educación de sus hijos, se hallaba completamente desbordado.

Por alguna razón, mi primera reacción fue la de reírme y bromear un poco al respecto, pero no tardé en darme cuenta de que las cosas no eran para él tan divertidas, un signo muy revelador de nuestro tiempo que me entristeció y decepcionó profundamente. En alguno de los recodos más profundos de mi psiquismo, yo albergaba la idea de que un profesor de la Ivy League[2] debía ser un erudito en religiones orientales y un experto practicante de la meditación que llevaba una vida tranquila y pacífica en un campus idílico. Lo hubiera comprendido en el caso de que estuviéramos hablando de la facultad de medicina, de derecho, de ciencias empresariales o incluso de biología. Pero ¿cómo podía ocurrir tal cosa en el departamento de religión?

¿Cómo podía ocurrir en el ámbito de las humanidades?

Entonces me di cuenta de lo compartimentalizada que está nuestra mente. Todavía tengo el recuerdo romántico de la época, a comienzos de la década de 1960, en que estuve en la universidad, un tiempo en el que las cosas discurrían lenta y relajadamente, un tiempo en que la vida se desarrollaba a una escala más humana y a un ritmo que no abocaba a la sensación de desbordamiento continuo, exceptuando, claro está, la violencia de la segregación en el sur, la crisis de los misiles y similares. Pero atrapados como estábamos en el papel de espectadores impotentes de lo que bien podía haber acabado conduciendo al "fin del mundo", incluso la crisis de los misiles parecía discurrir a un ritmo más tranquilo.

Hoy en día, sin embargo, la experiencia interna y directa de las cosas que nos suceden o que suceden a nuestro alrededor discurre tan rápidamente que apenas podemos saber lo que está ocurriendo, ya sea de manera individual o colectiva, dentro de nosotros o a nuestro alrededor. Como la rana proverbial colocada en un recipiente cuya temperatura se eleva gradualmente, no nos damos cuenta de la velocidad y la violencia con que discurren los acontecimientos hasta que acabamos escaldados o, en el caso de la rana, muertos, sin haber tratado siquiera de salir del cazo, como sin duda habría sucedido de haberla colocado inicialmente, según se dice, en agua hirviente. La velocidad misma nos pasa desapercibida y ha acabado convirtiéndose poco a poco

en una forma de vida a la que, sin darnos cuenta, nos hemos tornado adictos. Y es que, hemos ido acostumbrándonos a lo que ahora es una aceleración continua que alienta la expectativa creciente de hacer cada vez más cosas, de procesar cada vez más información (tanto la deseable como la que no lo es), de conseguir una gratificación instantánea, aunque sólo sea por la velocidad con la que nuestro ordenador, si acaso lo desconectamos, se inicia cada mañana, o por la rapidez con la que accedemos a Internet. Pero como ya hemos visto y sabemos en lo más profundo de nuestro corazón, seguimos ese ritmo para cumplir nuestros programas, hacer las cosas que tenemos que hacer, conseguir lo que queremos y escapar de lo que nos desagrada, para acabar sintiéndonos desfondados, sin tiempo para respirar o estar simplemente tranquilos sin hacer nada, disfrutar de lo que hayamos logrado o sentir nuestro dolor y nuestra tristeza.

El único modo de mantener la cordura en un tiempo tan acelerado como el nuestro consiste en familiarizarnos con la calma. El silencio y la quietud no pueden seguir siendo un lujo que se halle únicamente al alcance de monjes o monjas que han renunciado a la vida cotidiana, a quienes se aventuran en la selva o a quienes pasan sus vacaciones en los parques nacionales. No estoy hablando aquí de un tiempo de ocio, sino de un tiempo dedicado a no hacer, estoy hablando de descansar profundamente, con la mente espaciosa y abierta, fuera del tiempo, en la

conciencia pura. Si esto resulta curativo cuando nos enfrentamos a enfermedades crónicas y amenazas a la vida, cómo no lo será frente a la enfermedad de sentirnos total y crónicamente desbordados, con la sensación de que nuestra vida se despliegua a un ritmo que el sistema nervioso y el psiquismo humano son incapaces de gestionar.

En cierta ocasión dirigí un taller de atención plena en un congreso de hombres de empresa de Chicago al que asistieron unas cincuenta personas. Comencé señalando la posibilidad de permanecer sencillamente sentados durante veinte minutos sin nada que hacer y sin ninguna instrucción que seguir. Para ello, les sugerí que abandonaran toda expectativa y toda idea que tuvieran sobre el taller y el motivo que les había llevado hasta allí (porque nadie estaba accidentalmente en la sala y algo, a fin de cuentas, les había llevado hasta allí), que dejasen a un lado las tazas de café y los periódicos y nos dedicásemos, durante unos minutos, a sentir cómo eran, para nosotros, las cosas en ese mismo instante… y hubo quienes, al empezar la práctica, no tardaron en romper a llorar.

En la charla que siguió a la experiencia, les pregunté lo que les había hecho llorar. Un ejecutivo respondió entonces que “jamás había hecho nada sin una agenda”, un comentario que movilizó el asentimiento de todos los

demás. Fue como si la frase “vamos a sentarnos sin nada que hacer” resultase liberadora y despertara los sentimientos reprimidos de pena que ignoraban tener.

Es muy probable que todos y cada uno de nosotros, cada uno a su modo, anhelemos un tiempo más allá de las agendas, un tiempo sin nada que hacer, un tiempo de silencio, un tiempo que trasciende incluso los conceptos de meditación o de que yo estoy haciendo algo o haciendo nada (como el pensamiento «Ahora estoy meditando»). No estoy hablando de pasar el tiempo hojeando el periódico, picoteando, ensoñando o conversando con los demás o con nosotros mismos, sino de ser conscientes y descansar, más allá del pensamiento, en el ser, en el conocimiento, de ser el conocimiento y el no conocimiento, es decir, de ser lo que Soen Sa Nim, con su inimitable vocabulario, denominaba “mente no sabe”.

DIÁLOGOS Y DISCUSIONES

Aprender a escuchar y a valorar el punto de vista de los demás, aunque no compartamos sus visiones, actitudes o métodos, es una forma muy importante de superar las divisiones que, como vemos con cierta frecuencia, pueden polarizarse hasta el punto de tornarse tóxicas.

En ciertos círculos del mundo empresarial, del mundo del Dharma e incluso también del PREBAP, se considera al diálogo como un correlato externo de una atención sin juicios que nos permite advertir instante tras instante todo lo que ocurre. Durante el verdadero diálogo prestamos atención, como sucede en el caso de la atención plena, a cualquier "voz" que aparezca en nuestro espacio mental, en el espacio del ahora, y escuchamos, sentimos, palpamos, degustamos y conocemos el espectro completo de todo lo que emerge, los vínculos que establece y su desaparición, y de cualquier impronta o efecto secundario que deje, sin enjuiciarla ni reaccionar ante ella (o conscientes, por el contrario, en el caso de que emerjan, de nuestros juicios y de nuestras reacciones). Al igual que en el espacio de la práctica meditativa necesitamos sentirnos seguros y abiertos, en el encuentro con los demás también

debemos permanecer lo suficientemente abiertos y confiados como para hablar a la mente y al corazón del otro sin preocuparnos de su posible juicio. Nadie debe dominar el diálogo y de hecho dejaría de ser tal en el mismo momento en que una persona o un grupo pretendiera controlarlo. De lo que se trata, muy al contrario, es de observar todo lo que aparece y de escuchar lo que dicen las ideas, opiniones, pensamientos y sentimientos, y absorberlo con un espíritu de investigación e intencionalidad profunda, cosa que hacemos cuando durante la práctica de la meditación formal descansamos en la conciencia y consideramos todo lo que aparece como igualmente válido o, al menos, lo vemos, lo escuchamos y lo conocemos sin corregirlo, censurarlo, vetarlo ni rechazarlo. De esa actitud suele emerger una inteligencia mayor que parece residir en el grupo, pero que sorprendentemente no se centra en ninguna persona concreta y, de esa apertura, surge una mayor comprensión colectiva.

Lamentablemente, sin embargo, las cosas suelen discurrir, en los ámbitos laboral, político e incluso familiar, por cauces muy diferentes que acaban sometiendo al discurso a agendas y actitudes contrapuestas. Lo más habitual, en tales casos, es que los diálogos acaben convirtiéndose en discusiones que se atienen a agendas, planes, decisiones y estrategias decididas de antemano que permanecen ocultas. Por ello, cuando esas agendas permanecen ocultas y a

merced de las diferencias de poder entre los participantes, acaban generando, cuando no se tiene en cuenta ni se halla presente la dimensión ortogonal, una gran violencia.

Así pues, es muy importante prestar atención al modo en que nos relacionamos con los demás, sobre todo cuando las consecuencias son importantes, las cosas deben hacerse y el grupo debe funcionar con cierta coherencia, por más diversas y contrapuestas que sean las visiones, las opiniones y las actitudes. Independientemente de que se trate de una reunión de ejecutivos de la General Motors elaborando su plan estratégico a largo plazo, de una deliberación diplomática o de una conferencia de paz, la atención y lo que algunos denominan elementos de la comunicación no violenta son esenciales si queremos alcanzar un acuerdo que aliente el aprendizaje, el desarrollo, la curación y la comprensión mutua, y que nos ayude a convertir lo posible en real.

La comunicación que promueve la curación y el desarrollo se asienta en la escucha y en la participación, reflejos de la relación y del respeto. Independientemente de las diferencias de poder que existan entre ellos, todas las visiones, opiniones y sentimientos de los integrantes del grupo son importantes, pero cuando no son tenidas en cuenta, acaban tornándose tóxicas e impidiendo el "avance". Ser tenido en cuenta, ser escuchado, ser visto y ser conocido resulta curativo. Y tales encuentros pueden

abrirnos a posibilidades realmente ortogonales, como sucede también en el encuentro abierto con uno mismo en el silencio y la calma.

Por todas estas razones, basadas en mi propia experiencia personal, considero necesario usar adecuadamente los conceptos de “diálogo” y “discusión”. Tampoco abogo, en modo alguno, por extirpar de nuestro discurso toda discusión. Lo único que pretendo es recordar el papel que desempeña y el modo en que realmente suele desplegarse, sobre todo en ausencia de conciencia e intencionalidad por parte del grupo. Las acepciones del término “diálogo” son: (1) hablar con los demás acerca de algo y (2) examinar o considerar (un tema) en el habla o a través de la escritura. Se trata de un término que procede del inglés antiguo discussen, que significa “examinar”, derivado, a su vez, del anglonormando discusser y originario del latín discussus, participio pasado de discutere, que significa “romper” (dis = aparte, y cussus = sacudir, eliminar). Su verdadero significado, pues, es “quitarse de encima”. La raíz indoeuropea kwet, que significa “eliminar” o “erradicar”, también se asienta en la raíz de los términos “conclusión”, “percusión” y “sucesión”. El lector entenderá perfectamente la deriva de todos estos términos.

El término “diálogo”, por su parte, procede de la palabra griega dialogos, que significa “conversación” y que se deriva, a su vez, de dialektos, que significa

"hablar". Así pues, dia significa "entre" y la raíz indoeuropea leg (de lektos) quiere decir "hablar". De este modo, el término "diálogo" transmite el significado de hablar con alguien o de mantener una conversación que muy a menudo, como sucede en los diálogos socráticos, tiene lugar en un clima de investigación profunda conjunta y abierta. La cualidad del espacio relacional es la clave para estas emergencias y aperturas.

No estaría de más asumir, aunque nadie más lo supiera, este tipo de enfoque. Es probable que, con el tiempo, los miembros de un grupo adopten deliberadamente esta actitud, en cuyo caso, el trabajo se convierte en una empresa –¿o podríamos decir en una aventura?– compartida mucho más creativa y productiva.

SENTADOS EN EL ESTRADO

No conozco muchas profesiones en las que el verbo empleado para describir operativamente el trabajo sea el de “sentarse”, pero una de ellas es la de juez. El juez se “sienta” en el estrado y desde esa elevada posición –porque, en la mayoría de los casos, se trata de un sitial ubicado en un nivel superior– observa el continuo desfile de las peores cosas que los seres humanos se hacen unos a otros y a sí mismos. Se supone que mientras observan controlan y moderan el despliegue de las pruebas y argumentos esgrimidos por la fiscalía y la defensa en contra o a favor del acusado, respectivamente, la mirada de los jueces lo contempla todo de un modo distante y desapasionado. El juez se ocupa de establecer y mantener el marco adecuado para que el jurado, en el caso de se trate de esa modalidad de juicio, comprenda clara y mesuradamente los hechos y argumentos relevantes. Sólo entonces podrá el jurado compuesto por pares del acusado (en los casos criminales) o del demandante o demandado (en los civiles) –o, dicho en otras palabras, por personas normales y corrientes elegidas al azar para emitir un juicio en circunstancias para ellos inusuales– deliberar y llegar a una conclusión

que encarne la sabiduría y justicia inmanentes en nuestro corazón y, por tanto, en nuestro sistema legal, garantizando así el derecho de todo ciudadano a ser juzgado con imparcialidad.

En cierta ocasión fui invitado a impartir un curso de ocho semanas de reducción del estrés basada en la atención plena dirigido a un grupo de jueces del distrito de Massachusetts. No tardé mucho tiempo en darme cuenta de que el estrés es una de las principales enfermedades laborales que aquejan a los jueces. Día tras día y semana tras semana presiden el desarrollo de los juicios y se ven obligados a presenciar el interminable desfile de los horrores generados por las desafortunadas consecuencias de la avaricia, el odio, la ignorancia y la falta de atención que acaba provocando en ellos, en mayor o menor medida, el tedio y la decepción. Pero lo más importante es que todas y cada una de sus palabras se ven registradas y son de dominio público, con el riesgo de que puedan ser reproducidas fuera de contexto por los medios de comunicación. Cualquier desliz, por tanto, les deja expuestos a la crítica de la prensa y del público en general, lo que explica su habitual laconismo. Por otra parte, los casos suelen ser tan monótonos y aburridos –sobre todo después de haber asistido al despliegue de cientos de otros similares– que corren también el peligro de quedarse dormidos.

La proverbial cautela de los jueces, pues, se debe tanto a las limitaciones impuestas por su profesión como a la

necesidad de no parecer estúpidos. Otra fuente de estrés se deriva de aquellas situaciones en que deben expresar su opinión y llegar a un veredicto y satisfacer, de ese modo, sólo a una parte o a ninguna de ellas. Hay veces en que sus decisiones desencadenan auténticas tormentas políticas, lo que, independientemente de que su cargo sea provisional o vitalicio, no hace sino intensificar el estrés. Tampoco pueden –ni en la mayoría de los casos quieren– compartir detalladamente cada noche con su familia lo que les ha ocurrido durante el día. A menos, pues, que puedan descansar en la ecuanimidad y la sabiduría verdaderas, se ven diariamente expuestos a una dosis nociva de veneno.

Pero, por encima de todo, los jueces no saben –por más que ése sea el mejor modo de describir operativamente su trabajo– sentarse de la forma adecuada. Por ello me pareció kármicamente perfecto para este caso insistir, dentro del contexto de un curso de reducción del estrés basada en la atención plena, en la necesidad de aprender a sentarse, y a ello dedicamos mucho tiempo durante las ocho semanas que duró el programa. Ésa fue, para la mayoría de ellos, la primera ocasión que tuvieron de expresar abiertamente sus sentimientos. También debo decir que el curso tuvo lugar fuera del protocolo y de la ceremonia habitual, en el contexto seguro proporcionado por un hospital, lo que nos brindó la oportunidad, dadas sus peculiares circunstancias, de corregir su estrés mediante la práctica

de la atención plena y el cultivo de diferentes formas de trabajar creativamente con ella.

Pocos meses después de haber concluido ese curso, acudí a una fiesta en casa de un amigo en el oeste de Massachusetts en la que conocí a un joven abogado llamado Tom Lesser, que resultó ser un practicante de meditación budista y me contó la siguiente historia.

Resultó que él había sido uno de los abogados de un famoso caso que se había juzgado en Amherst en 1987 y que acabó siendo conocido como “el caso de Amy Carter y Abbie Hoffman”. Hay que recordar que Amy Carter era la hija del ex presidente Jimmy Carter y su inverosímil abogado defensor fue Abbie Hoffman, el famoso activista político y carismático líder de la década de 1960 que había sido uno de los acusados en el famoso juicio conocido como “el caso de los siete de Chicago”, uno de los más famosos y controvertidos de la historia de Estados Unidos. Después de ese juicio, Hoffman había pasado a la clandestinidad huyendo de una acusación por posesión de drogas que le llevó a someterse a una operación de cirugía estética. Durante varios años, Hoffman había mantenido una vida pública respetable bajo un nombre falso como activista medioambiental en una comunidad suburbana del norte del estado de Nueva York. De hecho, bajo el disfraz del amable Barry Freed, había participado en una comisión medioambiental presidida por el mismísimo presidente Carter, había testificado ante un comité en el senado de Estados

Unidos y había sido incluso galardonado por Hugh Carey, gobernador de Nueva York, por su trabajo en el St. Lawrence River en defensa del medio ambiente y de la comunidad.

El caso es que, Amy Carter y Abbie Hoffman (que por aquel entonces había salido ya de la ilegalidad) participaron junto a muchas otras personas en una manifestación de protesta contra el reclutamiento de la CIA en el campus principal de la Universidad de Massachusetts, en Amherst, que tuvo lugar en noviembre de 1986. La operación policial se saldó con la detención de cien estudiantes, quince de los cuales se vieron finalmente acusados de entrar a la fuerza y perturbar la paz del recinto universitario (que era precisamente, dicho sea de paso, lo que pretendían con su acto de desobediencia civil), un caso que la prensa acabó bautizando como "el juicio a la CIA". La defensa, que llevó al estrado a muchos testigos expertos, desde un antiguo fiscal general de Estados Unidos hasta un ex agente de la CIA, mediante una estrategia conocida como "defensa de necesidad" o "doctrina de la competencia de daños", acabó convenciendo a un jurado compuesto por seis personas de que los derechos civiles que los acusados habían quebrantado eran incomparablemente menores que los delitos en los que había incurrido la CIA, financiando una guerra ilegal en Nicaragua a través del affaire Irán-contra. Prominentes testigos señalaron que, puesto que las acciones de la CIA violaban las leyes

nacionales e internacionales, los acusados no tuvieron más remedio que actuar del modo en que lo hicieron, para poner fin a las continuas acciones criminales de este organismo de espionaje y contraespionaje norteamericano que había actuado en contra del deseo explícito del Congreso de Estados Unidos. Finalmente, Carter, Hoffman y los demás acusados se vieron absueltos, en un caso que provocó un gran revuelo en todo el país, de las acusaciones que se les imputaban.

En tanto que abogado defensor, Tom se hallaba en el tribunal el día en que, después de haber seleccionado al jurado, el juez les dio lo que se conoce como un "precargo", algo completamente inusual. Lo normal es que no se les diga a los miembros del jurado el modo de considerar un caso hasta después de haber presentado todas las pruebas. No es de extrañar, pues, la sorpresa de Tom cuando escuchó al juez decir, dirigiéndose al jurado: "Es importante que entiendan los elementos de este caso. También es muy importante que entiendan algo de la meditación de la atención plena [sic]. La meditación de la atención plena es un proceso mediante el cual uno presta atención instante tras instante, tras instante. También es importante que mantengan su mente abierta y que no extraigan ninguna conclusión hasta después de haber sometido a su consideración todas las pruebas que a continuación van a presentarse". (Ésta es una cita literal, extraída de una copia del juicio, aunque Tom me lo comentó con sus propias palabras.)

Cuando escuchó esas palabras, Tom, antiguo practicante de la atención plena, casi se cae de la silla. ¡No podía creerse que el juez estuviera invitando a los miembros del jurado a practicar la atención plena!

Poco después de haber concluido el juicio, Tom fue a visitar al juez a su despacho para averiguar dónde había aprendido a meditar y practicar la atención plena. En palabras del mismo Tom, el juez, Richard Connon, respondió aproximadamente lo siguiente: «Aprendí a practicar la atención previa en un curso de reducción del estrés dirigido a jueces que tuvo lugar en la Facultad de Medicina de Universidad de Massachusetts. Durante ese curso, Jon Kabat-Zinn nos enseñó la importancia de contemplar las cosas instante tras instante, algo que para mí resultó extraordinariamente interesante. Yo ya había pensado en la importancia de contemplar el despliegue de las cosas instante tras instante, pero allí nos enseñaron algo completamente diferente, nos enseñaron a contemplar el despliegue de las cosas instante tras instante, tras instante. La posibilidad de mantener una atención continua me resultó, pues, muy sorprendente. Eso es, precisamente, lo que debería hacer un jurado. Por ello consideré una buena idea invitar al jurado a prestar ese tipo de atención para que pudieran escuchar, sin prejuicio alguno, todo lo que se decía en la sala».

Poco antes de presentar sus conclusiones, el juez volvió a repetir las instrucciones de la atención plena. Y cito de nuevo aquí literalmente la transcripción del

juicio:

> Ahora les pido que presten una atención concreta a los argumentos que se esbocen en las conclusiones. Pero, para ello, deben recordar muy claramente mis instrucciones, deben recordar el término que utilicé tiempo atrás y que ahora deben tener de nuevo en cuenta. ¿Se acuerdan de la meditación de la atención plena, verdad? No quiero que se duerman –aunque es muy probable que, en esas sillas, les resulte muy difícil–, sino que presten atención instante tras instante, tras instante. Eso es algo muy importante, porque la Constitución, tanto la Constitución Federal como la Constitución de Estados Unidos y la Constitución del estado de Massachusetts, les han otorgado el derecho de impartir justicia y hoy representan ustedes a todos los ciudadanos de nuestro país.

Quizás los miembros del jurado deberían recibir habitualmente, antes de cada juicio, instrucciones sobre la importancia de la atención plena. Las siguientes recomendaciones, por ejemplo, son muy genéricas, sencillas y fácilmente comprensibles y cualquier juez podría usarlas sin necesidad de mencionar siquiera, para ello, la palabra "meditación": «Quiero que escuchen muy atentamente todo lo que se presentará en esta corte. Quizás les resulte útil para ello sentarse, mientras escuchan las pruebas, en una postura que encarne la dignidad y la presencia y permanecer en contacto con la sensación del movimiento de su inspiración y de su exhalación. Dense cuenta de la tendencia de su mente a extraer conclusiones antes siquiera de que se hayan

presentado todas las pruebas y de haber escuchado las conclusiones de la fiscalía y de la defensa. Traten, como mejor puedan, de suspender provisionalmente todo juicio y limítense a atender simplemente con todo su ser lo que vaya presentándoseles instante tras instante, tras instante. Si descubren que su mente se distrae, siempre pueden volver una y otra vez a la respiración y a lo que están escuchando. Cuando hayamos acabado la presentación de las pruebas, llegará el momento de que, como jurado, deliberen y lleguen a una decisión. Pero no lo hagan antes».

¡USTED ESTÁ LOCO!

Una noche de miércoles, como tantas otras, di una charla pública en el Cambridge Zen Center y luego Soen Sa Nim, sentado junto a mí, se dedicó a responder a las preguntas que formulaban los asistentes. Ése era el modo en que solía adiestrar a sus discípulos para convertirse en maestros.

La primera pregunta (ya he olvidado cuál era) la esbozó un joven que se hallaba a nuestra derecha, en mitad de la sala, y era tan confusa que levantó una ola de curiosidad y preocupación en la audiencia. Todo el mundo giró entonces discretamente la cabeza para ver quién había preguntado.

Soen Sa Nim permaneció entonces un rato en silencio, contemplando a ese joven por encima de sus gafas, mientras la audiencia guardaba silencio. Soen Sa Nim, sin dejar de mirarle, se masajeaba la cabeza rapada. Finalmente, y sin dejar de pasar la mano por su cabeza y de mirar por encima de sus gafas, inclinó levemente hacia el muchacho su cuerpo sentado en el suelo y dijo, tan directo como siempre: «¡Usted está loco!»

Sentado junto a él, yo me quedé entonces sin aliento, como el resto de los presentes. Súbitamente, la tensión

de la sala aumentó varios grados. Yo me sentía muy mal y hubiera deseado inclinarme hacia él y murmurarle al oído: «No me parece una buena idea, cuando alguien está realmente chiflado, proclamarlo abiertamente en público. Trate amablemente a ese pobre chico, por el amor de Dios».

Y eso, muy probablemente también, era lo que pasaba por la mente de todos los presentes, mientras el eco de las palabras de Soen Sa Nim reverberaba todavía en el aire.

Pero lo cierto es que aún no había terminado.

Al cabo de un momento de silencio, que pareció eterno, pero que, en realidad, sólo duró unos pocos segundos, Soen Sa Nim concluyó su frase: «Pero lamentablemente [larga pausa]… todavía no está lo suficientemente loco».

Todo el mundo suspiró entonces aliviado y una sensación de relajación se propagó por toda la sala.

Quizás haya sido beneficioso para este joven, a fin de cuentas, que alguien del linaje y la autoridad de Soen Sa Nim le transmitiera ese mensaje. Dadas las circunstancias, me pareció un ejemplo magistral de compasión y de destreza. Ignoro si al final le habrá servido de algo, pero espero que así sea. Tampoco recuerdo si ese hombre, siguió trabajando con Soen Sa Nim, pero, en cualquiera de los casos, lo cierto es que él jamás descartó a nadie como un caso perdido.

Soen Sa Nim solía decir que tenemos que atrevernos a estar cuerdos asumiendo serenamente nuestra locura, y hacerlo de un modo compasivo, enfrentándonos a ella y nombrándola. Sólo cuando podamos ser más que ella, dejaremos de estar atrapados y, por eso mismo, permaneceremos en contacto íntimo con nuestra totalidad y, de ese modo, no sólo estaremos sanos, sino que estaremos más que sanos. En una época como la nuestra en la que se considera salud lo que, muy a menudo, no es sino locura, ataviada para consumo humano por unos medios de comunicación que comercian con la verdad o la relegan a las últimas páginas, lo único que parece importar a esos medios de comunicación es que las noticias se adapten a la imprenta o a la radio o, dicho de otro modo, se despreocupan de si el traje se adapta a la persona que debe llevarlo y sólo parecen interesarse en que las personas se acomoden al ojo del sastre.

CAMBIOS DE ESTADO

Si nuestra verdadera naturaleza es la totalidad,¿por qué solemos sentirnos fragmentados la mayor parte del tiempo?

Tal vez la siguiente analogía pueda ayudarnos a entender mejor este punto. Todos sabemos que el agua se manifiesta, dependiendo de la temperatura y de la presión, en formas diferentes. Al nivel del mar y a la temperatura ambiente, el agua es un líquido, pero cuando el agua se calienta a cien grados centígrados, hierve y se convierte en un gas, mientras que si se enfría hasta los cero grados centígrados, se solidifica y congela. Sin embargo, independientemente de la forma que asuma, el agua jamás deja de ser agua.

La física y la química conocen estas transiciones entre los estados sólido, líquido y gaseoso como cambios de estado, porque en ellas el agua pasa de un estado o forma a otra diferente. En cada uno de los distintos estados, la relación que mantienen entre sí las moléculas de agua, las moléculas de H_2O, es muy diferente, motivo por el cual el hielo es sólido, el agua del grifo es líquida y asume la forma del envase en el que está y el vapor es

gaseoso y llena por completo todo el volumen que lo contiene. Independientemente, sin embargo, de que asuma la forma de un sólido, de un líquido o de un gas, jamás deja de ser H_2O asumiendo una forma diferente en función de las condiciones (de la temperatura y de la presión). (Recordemos que, en la cima del Everest, la presión atmosférica es tan baja que el agua hierve a menos de 100 °C, razón por la cual, dicho sea de paso, es imposible hervir algo a una cota tan elevada.)

Podríamos decir que el H_2O es la naturaleza fundamental o verdadera del agua (su esencia original) y que, dependiendo de las condiciones, puede manifestarse en estado sólido, en estado líquido o en estado gaseoso y presentar, en cada caso, propiedades diferentes. Dicho en otras palabras, su apariencia externa será distinta y se comportará también de manera diferente.

Pero también la mente y el cuerpo experimentan, en función de las circunstancias en que se encuentran, cambios de estado. Bien podríamos considerar esas condiciones cambiantes como formas de presión o de temperatura que calientan o enfrían las cosas emocional, cognitiva, somática o espiritualmente. Nosotros llamamos “estresores” a las condiciones que, de un modo u otro, nos obligan a adaptarnos y “estrés” a nuestra experiencia de esos cambios, especialmente cuando no respondemos de manera adaptativa.

Nuestra respuesta a las situaciones estresantes, tanto

externas como internas, puede modificar su impacto en nuestra mente y en nuestro cuerpo. Todos sabemos por experiencia propia que hay veces en que el miedo nos paraliza y nos “congela”. También nuestra mente puede, por así decirlo, congelarse y quedar atrapada en una idea, en una opinión, en el resentimiento o en el daño. En tal caso, nuestra mente cristaliza, se solidifica y se torna rígida, algo que se manifiesta en pautas muy estrictas de pensamiento, emoción y conducta. Pero nuestra mente también puede, por el contrario, calentarse, en cuyo caso, aumenta la agitación, la confusión, la ansiedad y el desconcierto. No en vano hablamos, en ocasiones, de la necesidad de desfogarnos. Éstos son dos extremos que todos hemos experimentado, pero nuestra mente también puede ubicarse en un espacio intermedio entre ambos polos, en cuyo caso no es sólida (como el hielo) ni gaseosa (como el vapor), sino mucho más fluida.

Hay otras ocasiones en que estamos libres de toda presión y no nos sentimos como si estuviéramos calentándonos hasta el punto de ebullición ni congelándonos hasta el punto de congelación, ocasiones en las que nuestra mente puede ser tan espaciosa como el gas y expandirse infinitamente, fluyendo libremente como el agua y superando con facilidad todos los obstáculos que encuentra en su camino.

Hay veces en que estos cambios de estado ocurren de manera espontánea en respuesta a variaciones en las

causas, condiciones y circunstancias laborales, familiares, sociales, económicas o políticas de nuestro paisaje externo, pero la mayor parte de las veces, sin embargo, son el resultado de cambios y reacciones que ocurren en nuestro interior. Estas últimas se derivan de pautas inconscientes de pensamiento, sentimiento y visión (o no visión) que se convierten en pautas rígidas y duraderas. Pero independientemente de que se hayan visto desencadenadas por circunstancias externas o por eventos internos, somos incapaces de recordar y reconocer nuestra naturaleza verdadera, que no se halla limitada ni confinada al estado sólido, sino que, de hecho, es una esencia subyacente semejante al H_2O que puede asumir muchos estados mentales y corporales diferentes y responder, de ese modo, de manera más sabia y eficaz a los retos externos y a las fluctuaciones internas de la mente y del cuerpo a los que, de un modo a otro, nos vemos enfrentados.

La atención plena puede ayudarnos a fundir el estado sólido y pasar a un estado más libre y espacioso, y también puede ayudarnos a entender que ésta tampoco es su verdadera naturaleza, sino una más de sus múltiples manifestaciones.

Bien podríamos decir que nuestra auténtica naturaleza es la capacidad de conocer, la conciencia innata que subyace bajo todos y cada uno de los estados y cambios de estado y nos permite también conocer que todas ésas no son más que meras manifestaciones de una totalidad

que trasciende toda forma y todo estado, ya sea sólido, líquido, gaseoso o adquiera la forma de los torbellinos de los que hablaba la maestra zen Joko Beck. Resulta muy sencillo culpar a las circunstancias externas o a nuestro estado mental de nuestro malestar o desesperación, pero no son, en última instancia, los estresores los que inclinan la balanza en una u otra dirección y lo que nos atrapa, sino nuestro apego, nuestra tendencia a aferrarnosal no reconocer, en primer lugar, la verdadera naturaleza de los eventos que se presentan, que, como ya hemos dicho, es fundamentalmente vacía y, en segundo lugar, al resistirnos, al luchar, al contraernos, al culpar, al odiar y al esforzarnos en cambiar una realidad que nos desagrada por otra que suponemos más gratificante, placentera o segura, sin darnos siquiera cuenta de la estructura profunda de lo que sucede y del amplio rango de alternativas de que disponemos para relacionarnos sabiamente con ella.

Si la conciencia es nuestra verdadera naturaleza, morar en ella nos libera, por más lamentables que puedan ser las circunstancias, de la identificación con cualquier estado mental o corporal y con cualquier pensamiento o emoción. Pero esta ignorancia de nuestra auténtica naturaleza que trasciende cualquiera de las formas que pueda asumir supone negar, cuando estamos en el hielo, la existencia del agua. Recordar esto, pues, aunque sólo sea por unos instantes, puede liberarnos de una vida

sumida en la contracción, porque, en tal caso, no acabaremos confundiendo una forma u otra con lo que somos o con lo que es más fundamental.

El maestro zen coreano del siglo XII Chinul dijo:

> Por más que sepamos que el hielo del estanque es agua congelada necesitaremos, para fundirlo, del calor del sol. Del mismo modo, aunque despertemos al hecho de que una persona ordinaria es Buda, también es necesario el poder del Dharma para que impregne todo nuestro empeño. Cuando el hielo se haya fundido, el agua podrá fluir libremente y entonces podremos utilizarla para lavarnos o regar los campos.

Esta fusión, este flujo libre y esta conciencia expandida, en un universo estrechamente relacionado como el nuestro, se experimenta como amor, semejante al calor del sol que libera las aguas de la mente y del corazón.

TIENES LO QUE HACES

Soen Sa Nim, perteneciente al linaje de Chinul (un maestro de hace ocho siglos), solía decir: «Haces un problema, tienes un problema», lo que significa que, simple y llanamente, los problemas no existen. El concepto “problema” no es más que eso, un concepto, una apariencia, una interpretación de una situación. Y es que es el pensamiento el que convierte las situaciones en problemas.

Los problemas están bien desde el ámbito de las matemáticas o de la física, pero en el caso de la vida realmente no existen, sólo existen situaciones que, en el mejor de los casos, requieren una respuesta adecuada a las circunstancias y a los retos que se nos presentan. Y eso suele implicar algún tipo de valoración exacta y un uso instintivo del cálculo de probabilidades. Las situaciones son circunstancias que nos presentan, en su inmediatez, las cosas tal como son. Con mucha frecuencia, sin embargo, nosotros cambiamos nuestra orientación psicológica y acabamos convirtiendo las situaciones en problemas, lo que estrecha nuestra capacidad de ver en aquellas situaciones en que más abiertos y creativos necesitamos estar y nos quedamos

atrapados en un “problema” o, peor todavía, en un “gran problema”, lo que instantáneamente cosifica un “yo” o un “nosotros” que tiene un problema.

> En cierta ocasión, mi hija me dijo que, en el mismo momento en que empezó a hornear un delicioso pan de bananas con harina de almendras, salió una gran llamarada y ya no hubo modo de volver a poner el horno en marcha. Yo comprobé los quemadores de la cocina y vi que no se prendían cuando les acercaba el fuego y que el interruptor no hacía el clic habitual. Lo mismo sucedía con el horno. Puesto que, no hacía mucho, habíamos tenido problemas con el horno y tuvimos que llamar a un técnico para que lo reparase, supuse que deberíamos volver a llamarle y dejar el pastel para otra ocasión.
>
> En el mismo momento en que mi esposa Myla señaló: «¿Por qué no comprobamos los fusibles?», supe que ése, precisamente, era el problema. ¿Por qué no lo había pensado antes? Se supone que soy yo quien debe pensar en esas cosas. Entonces bajé escaleras y comprobé los fusibles. Me di cuenta de había saltado el del horno, de modo que lo encendí y, voilá, el horno volvió a resultar.

En un instante, mi mente había convertido el horno en un problema que no me permitió advertir la posibilidad que asomó en la mente de Myla. En lugar de permanecer abierto a la situación presente, mi mente la había transformado en un problema, un diagnóstico apresurado que ofuscó por completo, al menos en ese instante, mi pensamiento.

El reto, pues, consiste en enfrentarnos a todas y cada

una de las situaciones que la vida nos depara de un modo que no nos impida actuar de la forma adecuada. Y ello independientemente de que la situación nos guste, nos desagrade o nos resulte neutra, e independientemente también de la tendencia de la mente pensante a convertir, las situaciones en problemas o melodramas que obligan a entrar en escena al pequeño "yo" y a generar un elaborado melodrama de "yo" y de mi problema.

Podemos resumir la expresión "haces un problema, tienes un problema" en "tienes lo que haces", lo que incluye cualquier "proyecto de construcción" de la mente, grande o pequeño. Ése era uno de los muchos modos en que Soen Sa Nim nos enseñaba que el pensamiento mismo es una fabricación (un término que se deriva de la expresión latina fabrican, que significa "hacer algo") que interpone un filtro entre nosotros y la experiencia directa. Así era como Soen Sa Nim nos invitaba a ser conscientes de las cosas en el mismo momento en que se presentan, para no quedarnos inconscientemente atrapados en ellas y perder así el contacto con la percepción y el conocimiento directos. El pensamiento claro puede ser muy poderoso y útil, pero con mucha frecuencia nuestro pensamiento no es así de claro y acaba oscureciendo por completo el dominio de la experiencia directa y otras formas de conocimiento que no se hallan mediadas por el pensamiento.

Décadas después me enteré de que uno de los

atributos fundamentales de lo que el budismo tibetano denomina la mente pura original o la gran perfección natural es la “no fabricación”. Cualquiera puede confirmar observando su mente que, como decía Soen Sa Nim, todas las tradiciones meditativas afirman que la mente sin adiestrar está siempre fabricando ideas, opiniones, visiones y problemas. Ésta es una actividad “errática” de la mente que los círculos meditativos califican como “proliferación”, porque en ella los pensamientos, las fantasías, las ensoñaciones y todas las olas emocionales derivadas de ella proliferan sin cesar. Pero esta proliferación y esta fabricación incesante se escapan con facilidad de la mente que no se halla familiarizada con la observación sin juicio, hasta el punto de que por lo general no tenemos la menor idea de lo que está sucediendo. De esto precisamente se lamentaba William James cuando insistía en la necesidad de entrenar la mente para poner así fin a su funcionamiento errabundo.

Es cierto que la mente que tiene alguna experiencia con la práctica de la atención plena todavía experimenta esta continua proliferación, porque ése es un aspecto de su propia naturaleza, pero no lo es menos que el adiestramiento y el cultivo adecuado de la estabilidad mental y el desarrollo de algún tipo de ecuanimidad e intuición nos permite reconocer esa actividad y asumir frente a ella una actitud diferente. No es infrecuente advertir, en este sentido, la proliferación de creaciones

mentales cada vez más sutiles que van acompañadas de formas también más sutiles de identificación y apego. Pero cuando no reaccionamos ante ellas y no las alimentamos, las manifestaciones más ordinarias de la proliferación y de la fabricación pueden menguar considerablemente hasta el punto de llegar incluso, en ocasiones, a desaparecer.

Pero ¿cómo sucede esto? El cultivo, el perfeccionamiento y la estabilización de la atención plena nos permite detectar las fabricaciones de la mente en el mismo momento en que aparecen. En tal caso, nuestra conciencia decide dejar de alimentarlas reflexionando en ellas y no quedarnos atrapados en el hábito de identificarnos con todas las historias que inconscientemente generamos al respecto. Es más probable que, cuando las enfrentamos de este modo, reconozcamos con rapidez las diferentes construcciones de la mente (es decir, los pensamientos, sentimientos, ideas y opiniones) como lo que son, meras formaciones insustanciales y evanescentes, simples eventos en el campo de la conciencia que aparecen e inevitablemente acaban desvaneciéndose como las nubes en el cielo o las palabras escritas en el agua, metáforas que expresan de manera muy precisa y gráfica la incesante danza de la mente y la provisionalidad de sus contenidos.

Cuando logramos mantener esta actitud de no fabricación tanto en nuestra práctica meditativa como sobre la esterilla del yoga e incluso más allá, tenemos la

posibilidad de acceder a la esencia espaciosa, sabia y compasiva de la mente. ¿Y cómo podemos hacer tal cosa? En primer lugar, manteniendo la actitud de no hacer absolutamente nada, ni siquiera la idea de que estamos meditando o de que, de ese modo, seremos más conscientes de las fabricaciones, porque quizás un nivel más sutil éstas no dejan de ser también creaciones de nuestra mente.

Soltémonos, relajémonos y zambullámonos, pues, en el paisaje del ahora con la intención amable, aunque firme, de no distraernos y de permanecer atentos sin hacer nada en absoluto. También es importante, en segundo lugar, observar la tendencia de nuestra mente a seguir –más allá de nuestra intención de no hacerlo– elaborando todo tipo de historias y preguntarnos por la capacidad de observar, por la capacidad de conocer. Tengamos en cuenta que no es el pensamiento sino el sentimiento el que nos permite familiarizarnos con todas esas construcciones. De ese modo, advertiremos las construcciones y proyectos que elabora nuestra mente y reconoceremos la facilidad con la que nos quedamos absortos y atrapados en ellos, esbozando opiniones, ya sean positivas o negativas, placenteras o displacenteras, al respecto. Entonces advertiremos que todo esto no es más que una elaborada construcción. Sigamos observando la aparición y el desvanecimiento de todas nuestras construcciones mentales. Descansemos en la conciencia misma, más allá de todo pensamiento.

incluida la intención misma de observar y conocer, descansemos en esa conciencia del momento presente que, en sí misma, se halla más allá del tiempo.

Con el tiempo y la práctica, esos momentos atemporales acabarán emergiendo del sustrato de proliferaciones y construcciones y serán vistos y reconocidos, porque estaremos más familiarizados con ellos y, en consecuencia, resultarán más visibles y accesibles. Así es como llegamos finalmente a asentarnos de manera natural en una tranquilidad y claridad que no puede verse perturbada por nada. Así es como, provisionalmente al menos, acabamos saliendo de nuestro propio camino y todo se torna evidente, resplandeciente e imperturbable, por más intensos que quizá entonces más que nunca sean los altibajos que estemos experimentando.

Y si en cualquier momento concreto nos quedamos atrapados en las fabricaciones de la mente, también podemos comprobar los fusibles, sobre todo los fusibles mentales.

CUALQUIER IDEA SOBRE LA PRÁCTICA ES UNA CONSTRUCCIÓN MENTAL

Lo que hemos dicho en el capítulo anterior, obviamente, no es más que una visión y, por ello mismo, una idealización. Y es que resulta muy sencillo idealizar la noción de práctica o de nuestra propia práctica y suponer que se trata de alcanzar estados mentales especiales. De ese modo, sin embargo, acabamos atrapados durante años en nuestras ideas y en nuestros ideales de la práctica sin darnos siquiera cuenta de que no son más que construcciones, grandes construcciones.

Pero la práctica, de hecho, consiste en quedarnos atrapados una y otra vez y soltar amablemente esa identificación, porque lo cierto es que, independientemente de lo que pensemos y de lo que hagamos, seguiremos atrapados ya que ésa, precisamente, es la naturaleza de la mente inmadura y sin desarrollar.

Creamos problemas cada vez que nuestra mente reacciona y a nuestro "yo" se le ocurre algo. Y esto es algo que también sucede cuando empezamos a meditar. ¡No se trata, pues, de ningún problema, sino de algo

completamente natural! Todo eso, como cualquier otra elaboración y construcción de la mente, forma parte del paisaje natural de la práctica. El reto –y debo subrayar que se trata de un reto extraordinario y continuo– consiste en permanecer atentos aun cuando estemos atrapados y de recuperar lo más rápidamente posible la atención después de habernos despistado y sucumbido a los múltiples hábitos absurdos y arraigados generados por la inseguridad y el miedo.

Éste no es ningún ideal, sino un trabajo muy duro, para el que es necesaria una actitud que insiste en que, independientemente de lo que ocurra, de los conflictos y de la confusión que podamos experimentar, no hay otro momento más que ahora. Y es que sencillamente no hay, para despertar, ocasión ni momento mejor que éste. Por ello, como dice la canción, "ahora o nunca". Sólo si nos decidimos por el "ahora" podremos abrirnos y descansar en la conciencia misma y actuar, de manera espontánea, en el paisaje presente, en la misma dimensión del ser y del conocimiento, de la manera más pura y más sencilla, encarnando la totalidad y la sabiduría, pero no a través del pensamiento ni de las elaboraciones, sino porque, aunque lamentablemente lo hayamos olvidado, nuestra verdadera naturaleza, lo que realmente ya somos, nuestro H_2O, por así decirlo, es la totalidad y la sabiduría.

*

La Gran Vía no es difícil
para quienes no se identifican con las preferencias.
Cuando el amor y el odio están ausentes
todo se torna claro e indistinto.

Si quieres avanzar por el Camino Único,
no debes rechazar el mundo de los sentidos ni el de las ideas.
Cuando los aceptes plenamente,
alcanzarás la Iluminación…

SENG-TS'AN, tercer patriarca zen (circa –600)

«Poema de la confianza en el espíritu» (Hsin-Hsin Ming)

¿QUIERES QUE HAGAMOS ALGO CON ELLO?

Ésta era, durante mi adolescencia en las calles de Nueva York, una forma de invitación a la lucha [que venía a significar «¿Estás buscando pelea?»], una frase muy empleada cuando alguien se sentía insultado y, si la respuesta era positiva, empezaban los empujones y quizás la cosa llegaba incluso a mayores.

«¿Quieres que hagamos algo con ello?» es una forma muy curiosa de provocación, especialmente para el turbulento mundo de la calle de una ciudad como Nueva York durante la década de 1950.

Me parece muy interesante reflexionar, a la luz de lo que acabamos de decir en relación con la mente y su tendencia a elaborar todo tipo de construcciones, sobre lo que, en nuestra adolescencia, nos llevaba a decir tales cosas. "Hacer algo" significaba, en el argot callejero de la época, ir más allá, pasar a las manos o insistir en lo que acabamos de decir. Y es que uno sólo quería "hacer algo" con las cosas realmente importantes, con lo que le parecía un insulto y no quería dejar pasar, aunque sólo fuese a causa de los hábitos y el aburrimiento de los adolescentes de la época. Habitualmente se trataba de la

secuela de un insulto dirigido hacia algún miembro de la familia, normalmente la madre, que lograba su propósito cuando el otro afirmaba querer "hacer algo" al respecto. Poco importaba, al cabo de un rato, cuál había sido la ofensa original, ni quién la había iniciado. Lo único que importaba era que el otro había respondido: «¡Sí! ¡Quiero que hagamos algo con ello!»

Pero también había una forma socialmente aceptable de no entrar al trapo sin perder tampoco, por ello, prestigio. La cuestión consistía en permanecer frío, relajado, indiferente y sin perder el sentido del humor –es decir, no hacer caso del insulto y permanecer ecuánime–, especialmente cuando uno había sido el agredido (porque, a fin de cuentas, se trataba de un juego bastante estúpido y absurdo).

Pero si alguien se lo tomaba en serio y se sentía insultado –aunque supiese que no era más que una broma–, podía enfadarse hasta el punto de querer golpear a quien había injuriado a su madre o a su hermana, con lo que el agresor lograba su propósito, que no era otro que hacer perder la compostura al agredido. Todo era, por cierto, bastante ridículo. Pero ¿qué otra cosa podía hacer un adolescente, a finales de la década de 1950, aburrido de jugar al baloncesto y otros deportes callejeros? (Según me dicen, estas travesuras y rituales siguen todavía presentes, aunque, en la actualidad, el nerviosismo se encauza a través del rap, una alternativa, en mi opinión, bastante más creativa, poética, matizada

y socialmente consciente que la nuestra.)

Pero ¿no les parece que este tipo de situaciones tiñen muchas de nuestras actividades? A fin de cuentas, “hacemos algo” con casi todo y, al hacerlo, nos quedamos atrapados. Tengamos en cuenta que los rituales callejeros de los adolescentes tienen mucho que ver con el apego y con el desapego. Por ello, cuando nos quedábamos atrapados en las palabras y en las ideas, nos veíamos obligados a pelear para recuperar nuestro “honor”. Pero si uno no se tomaba en serio esas cosas y no se tragaba el anzuelo, sino que, por el contrario, las dejaba pasar como si nada, no se generaba ningún problema, porque lo cierto es que nuestro honor jamás había estado en peligro.

Ese ritual adolescente refleja, pues, en su esencia, la comprensión intuitiva íntima de la misma enseñanza de Soen Sa Nim, según la cual “tienes lo que haces”.

Esto me parece muy interesante porque en aquella época nadie nos había enseñado ninguna forma de autoindagación y teníamos que aprenderla por nuestra cuenta en las calles de Washington Heights. Es cierto que nuestro autoconocimiento no llegaba muy lejos, pero de algún modo íbamos más allá de nuestra comprensión consciente... y, a mi entender, lo hacíamos de una manera bastante sabia.

Cada vez que creamos un problema, tenemos un problema. Cada vez que generamos un insulto, tenemos

un insulto, y cada vez que interpretamos algo, tenemos una interpretación. Son muchas las formas de quedarnos atrapados en nuestras creaciones, de quedarnos atrapados en un evento u otro y de magnificarlo y convertirlo así en algo mucho mayor de lo que realmente es. Éste es el origen de buena parte de nuestro sufrimiento. Si "hacemos algo" con nuestras percepciones, como, por ejemplo, "ellos" no me quieren, "ellos" no me respetan, "las cosas no deberían suceder de este modo", "mi cuerpo no me gusta", "mi vida es un fracaso" o "yo soy el rey del mundo", ateniéndonos al modelo proporcionado, por ejemplo, por una estrella de cine, en lugar de reconocer la vacuidad/plenitud esencial de todos los fenómenos y descansar en la aceptación y ecuanimidad que se asientan en lo más profundo de nuestro corazón, en la integridad de la conciencia espaciosa, sincera y sin elección, podemos estar bien o podemos estar mal, pero jamás conoceremos la paz, ni llegaremos a ver la imagen mayor que se encuentra más allá de las historias, grandes y pequeñas que nos contamos y que luego olvidamos que hemos elaborado y construido.

Nuestro "yo" siempre se interpone en el camino de nuestra vista, de nuestro oído, de nuestro olfato, de nuestro gusto, de nuestra piel, de nuestro corazón, de nuestra mente y del momento presente.

Quizás podamos, al ver nuestras propias creaciones, renunciar a ellas y no quedarnos atrapados, y quizás, en

tal caso, podamos darnos cuenta de lo que está ocurriendo. Éste es un reto muy interesante, una práctica que realmente merece la pena.

Permítame, pues, preguntarle si “¿quiere hacer algo con ello?”.

¡Preste mucha atención!

¿QUIÉN GANÓ LA SUPERLIGA?

Recuerdo que el año 2003 participé en un retiro silencioso de meditación de quince días de duración que comenzó el mismo fin de semana de la Superliga. Era la tercera ocasión en que participaban los Patriots de Nueva Inglaterra, que, por cierto, jamás habían ganado. Se trataba de una ocasión muy emocionante para los seguidores de los Patriots a causa de los pobres resultados obtenidos en las finales por los Red Sox de Boston, que no había ganado desde 1918, después de que Babe Ruth pasase, en 1919, a los Yanquis de Nueva York.

Era mucha la expectativa generada por esa final, porque Drew Bledsoe, quarterback y estrella del equipo de Nueva Inglaterra, se había lesionado durante el segundo partido de la temporada y había sido sustituido por Tom Brady, un suplente hasta entonces desconocido.

Brady llevó a su equipo hasta la final y acabó lesionándose en el partido que decidió el campeonato y el acceso a la Superliga. Bledsoe, que llevaba varios meses lesionado y sin jugar, entró entonces en escena y consiguió una fácil victoria sobre el equipo favorito, los

Steelers de Pittsburgh.

Los fans estaban identificados con ambos jugadores, que fueron ensalzados por la prensa local y glorificados por su entusiasmo y por la despreocupación con la que hablaban de sus lesiones. Sabíamos que el equipo de Nueva Inglaterra iba a la Superliga, pero ignorábamos quién iba a jugar de quarterback. ¿Conseguiría finalmente el equipo ganar a los favoritos, los Rams de San Luis?

Así estaban las cosas cuando, el viernes por la noche empecé un retiro silencioso que, según el curso en el que nos hubiéramos inscrito, iba a durar entre quince días y un par de meses. Durante una de las charlas del domingo por la tarde, uno de los maestros aludió al tema de la Superliga para ilustrar las cosas a las que nos habíamos visto obligados a renunciar para asistir al retiro y, después de hacer varias bromas amables al respecto, también dijo que quienes quisieran conocer el resultado del partido podían preguntárselo durante las entrevistas individuales.

Pero por más buena nota que hubiera tomado de ello cuando, a la mañana siguiente, tuve mi primera entrevista, mi atención se centró en la riqueza de la experiencia de la sentada y en la práctica del paseo meditativo sobre las que fundamentalmente giraba el retiro, y ni siquiera se me ocurrió, a pesar de hallarme inevitablemente excitado por el entusiasmo de los bostonianos, fuesen o no fans de los Patriots, preguntarle

por el resultado de la Superliga. Cuando posteriormente reconsideré esa cuestión, me sorprendió la facilidad con la que había renunciado a todo ello. Entonces se me ocurrió preguntarle por el resultado en la siguiente entrevista, pero después de reflexionar un poco al respecto decidí no hacerlo por los motivos que, a continuación, paso a enumerar:

¿Acaso me importaba tanto el resultado? ¿Necesitaba realmente saber quién había ganado? A fin de cuentas, el partido ya había concluido y no iba a tardar mucho en enterarme del resultado. Si había ganado el equipo de Nueva Inglaterra, mi mente se llenaría de pensamientos positivos y, si había perdido, se llenaría de pensamientos negativos, pero en cualquiera de ambos casos mi alegría o mi tristeza serían vicarias, breves e insignificantes. Cuando le presté la debida atención, me di cuenta de que el resultado del partido no tenía nada que ver conmigo ni con mi vida, por más que viviese en Nueva Inglaterra, por más que hubiese presenciado el partido en el que Bledsoe llevó al equipo a la victoria y por más que supiera que mis hijos habrían estado viéndolo y estarían encantados si finalmente habían ganado los Patriots. Entonces me di cuenta de que el interés en conocer el resultado no era más que una manera de identificación con una forma de ficción, un modo de atiborrar mi mente de otra historia en la que podía acabar enredándome, una forma de identificarme con un

resultado concreto de un acontecimiento que, en el mejor de los casos, sólo afectaba a mi vida de manera tangencial y que resultaba completamente irrelevante para lo que me había llevado al retiro. El trabajo del retiro, la única razón por la que había decidido estar ahí, el único motivo por el que había reorganizado mi vida para poder asistir me obligó a renunciar a muchas cosas y, de todas ellas, la menos importante era la Superliga. De lo que se trataba, muy al contrario, era de estar lo más despierto posible a la experiencia del momento presente en un entorno deliberadamente simplificado, un entorno muy difícil de organizar para que los participantes tuvieran la oportunidad de dejar de lado toda información externa que no estuviera directamente relacionada y pudiese interferir, como suele ocurrir de manera inconsciente con la corriente de la experiencia.

Debo decir incidentalmente que el relato que estoy presentando puede transmitir la impresión equivocada de que, independientemente de que me enterase o no del resultado, mi mente estaba interesada en el resultado de la Superliga. Pero aunque el pensamiento apareciese alguna que otra vez en forma de idea y perdurase durante un rato, no tardaba en disolverse. En cualquiera de los casos, son necesarias muchas ideas y palabras para reconstruir retrospectivamente lo sucedido.

Al cabo de un tiempo pude contemplar las cosas desde

una perspectiva más elevada. A pesar de la pasión de los espectadores, de la destreza y del virtuosismo que ocasionalmente despliegan los jugadores y de los sentimientos positivos que el triunfo de su equipo movilizó en la ciudad, me di cuenta del extraordinario montaje en que se apoyaba todo el acontecimiento, los millones de dólares malgastados por la liga y los equipos, los millones de dólares invertidos en publicidad, el enorme despliegue publicitario destinado a promocionar la culminación de la temporada con una extravagancia desproporcionadamente calificada como "Superliga", toda la alharaca que suele acompañarle y los sueldos astronómicos de los jugadores, por no decir nada de que se trataba de un acontecimiento que se repetía año tras año. Así, por más, el partido desate el entusiasmo y la depresión de unos cuantos fans del equipo ganador y perdedor, respectivamente, el auténtico triunfador es, año tras año, el mundo de los medios de comunicación.

Así fue como ese año –el único, desde hacía varios decenios, en los que me había interesado por el béisbol porque, de niño, había jugado en la hierba del Little Red Lighthouse, bajo el puente de George Washington y también me gustaba jugar y ver la Superliga– me descubrí, en medio de un retiro, dando un paso atrás y adentrándome en una riqueza que siempre tenemos ante nosotros, tan cercana como la respiración, como cualquier respiración, tenga o no lugar en el seno de un

retiro.

También debo decir incidentalmente que un año y medio antes había asistido, durante las elecciones presidenciales de 2002, a un retiro de una semana. La mañana posterior al día de la elección se nos advirtió de la posibilidad de enterarnos de quién era el nuevo presidente levantando un pedazo de papel blanco que cubría el tablero de anuncios, para que únicamente pudiesen leerlo los realmente interesados. Los demás podrían enterarse al concluir el retiro. El retiro duró hasta mediados de diciembre y el mensaje que, día tras día, hallábamos bajo la hoja de papel era siempre el mismo: "Todavía no lo sabemos". ¡Imaginen lo confundidos que estaban –y sin saber por qué– los meditadores interesados en conocer el resultado! Un ejemplo perfecto de una verdad configurándose como si de una ficción se tratara.

Finalmente me enteré de quién había ganado la Superliga. Fue el equipo de Nueva Inglaterra en un partido de auténtico cuento de hadas. Brady dirigió a su equipo campo arriba en los últimos ochenta y un segundos de juego, cuando estaban empatados a diecisiete (los Patriots llevaron la delantera en un punto 17-3), hacia la posición final de gol y Adam Vinatieri, el chutador de los Patriots, consiguió 20-17 en los últimos

segundos. Poco tiempo después, Bledsoe fue fichado por el quipo de Buffalo y dejó de ser un Patriot, en un nuevo ejemplo de la ley de impermanencia aplicada al entorno laboral, como si Bledsoe no tuviera el menor apego por el equipo de Nueva Inglaterra… aunque, en este caso, sí parecía tenerlo. ¿Qué otra cosa podían hacer los fans de Boston, entonces, que renunciar a su identificación con él?

Durante el retiro, sin embargo, no había podido ver el partido y me descubrí preguntándome si de verdad quería verlo, aunque una parte de mí respondía afirmativamente, cuando mis esfuerzos ya se habían orientado en otra dirección, enfrentándose a nuevos retos y comprensiones que me llevaron a darme cuenta de que, independientemente de quién hubiera ganado, el juego al que estábamos jugando en el retiro, el juego de estar presentes en la vida misma, dejaba muy en segundo lugar cualquier competición, por más extraordinaria que fuese.

Cuando un mes más tarde leí las cartas que me habían escrito mis hijos, me sentí exaltado por la suerte del equipo de Nueva Inglaterra y simultáneamente también me di cuenta de lo vacío y artificial que todo ello resultaba. Para algunas personas se trató, en el momento en que ocurrió, de un acontecimiento extraordinario, pero, pasado ese momento, el hecho se convirtió en una anotación más en el libro de récords que sólo perduró en el recuerdo de los fans más fanáticos v en las camisetas

que se fabricaron para celebrar la ocasión. Vino y se fue. Apareció y acabó desapareciendo. En realidad, estaba despojado de toda realidad duradera. Y también fue divertido. Eso fue todo, nada más ni nada menos.

Posdata: dos años más tarde, los Patriots de Tom Brady ganaron de nuevo la Superliga contra los Panthers de Carolina y, también en esta ocasión, lo hicieron en los últimos segundos con un gol de Vinatieri. Esta vez yo estaba dirigiendo un retiro de atención plena dirigido a los jefes del departamento clínico de la Facultad de Medicina de Duke que comenzaba esa misma tarde. Pero en esa ocasión se trataba de Carolina del Norte y "tuvimos" que ver el partido. Así fue como, a modo de práctica, lo integramos en el retiro tratando de contemplar el partido atentamente, dándonos cuenta de los efectos que tenía en nosotros y de lo que nosotros aportábamos, sobre todo en lo que respectaba a la identificación con el resultado. Desafortunadamente, no tuve el valor suficiente para sugerir ver el partido quitándole el sonido, para poder advertir así mejor nuestros propios comentarios internos.

Bien podríamos decir que la atención plena es, en realidad, el único juego al que las personas normales quieren jugar, ya sea que vean o no la Superliga, e independientemente de que les guste o no el deporte y de que sean o no atletas. El simple hecho de jugar a la

atención plena es ya ganar porque, en ese mismo instante, usted está vivo… y lo sabe.

LA ARROGANCIA Y LA COMPLACENCIA

El hecho de que podamos controlar las cosas durante unos pocos instantes nos lleva a contarnos interminables historias sobre el modo en que se supone que funcionan las cosas. Suponemos que los aviones aterrizan y parten a la hora prevista y que nuestro vuelo no se verá cancelado porque así lo hemos programado o por tal o cual otra razón (pero ¿se dan cuenta del desatino y del egocentrismo que todo ello entraña?). Suponemos que podemos confiar en las personas y en que hacen lo que dicen, especialmente cuando tienen que ver con nosotros. Suponemos, en fin, que nuestras inversiones aumentarán de valor, que los niños están a salvo y que si hacemos ejercicio regularmente y nos alimentamos bien la salud de nuestro cuerpo estará garantizada.

Cuando las cosas suceden provisionalmente tal y como las hemos previsto, acabamos creyendo que todo depende de nosotros. Por ello, cuando funcionan de manera diferente –cosa que, más pronto o más tarde y lo queramos o no, acaba sucediendo–, nos decepcionamos, nos enfadamos o nos deprimimos, olvidando que sólo “creíamos” que eran de otra manera. Nuestra vida

discurre por cauces que casi nunca esperamos, planificamos ni deseamos. Pero por más que las cosas casi nunca se encuentren bajo nuestro control absoluto, nosotros seguimos creyendo que deberían desarrollarse de determinado modo, que no nos merecemos esa humillación o esa pérdida, que no deberíamos ser tratados de tal o cual modo, que el mundo debería ser así o asá y que los terremotos no deberían existir. Y cuanto más elevado sea nuestro estatus dentro de la sociedad, de una determinada organización o incluso dentro de la sociedad que vive dentro de nuestra cabeza, mayor es nuestra sensación de invulnerabilidad. Pero ésa es una visión arrogante que ignora la ley de la impermanencia, soslaya la existencia de la incertidumbre y se resiste a reconocer que nada perdura indefinidamente. Sólo si tenemos en cuenta estas cuestiones podremos compensar con facilidad nuestra arrogancia natural y aprenderemos a vivir de un modo más acorde al gran dharma, al tao o a la realidad, especialmente frente a las adversidades, dukkha y la angustia.

Si contemplamos las cosas con más detenimiento, nos daremos cuenta de que –sean cuales sean los aspectos concretos, que son siempre los más difíciles de asumir porque, hablando en términos generales, todos sabemos que las cosas discurren por cauces muy ajenos a nuestras fantasías y nuestros miedos–, siempre estamos contándonos historias compuestas por imágenes y

sentimientos no examinados que acaban sumiéndonos en la inconsciencia cuando más despiertos deberíamos estar. Por ello solemos pasarnos la vida atrapados en la apariencia de las cosas y seducidos por el hechizo del samsara o de maya, términos sánscritos que se refieren al juego ilusorio del mundo sensorial que no llegamos a percibir y comprender claramente y nos abocan a la ilusión y la desilusión, incluida la creencia en la inmortalidad y la omnipotencia de nuestro pequeño yo.

Esto es algo de lo que no cabe la menor duda. Hay veces en que el azar y el esfuerzo parecen constelarse, especialmente en sociedades estables y llenas de oportunidades y leyes bondadosas, como la nuestra, que respetan la vida y la libertad individual, para transmitirnos una sensación de equilibrio, estabilidad y "progreso" en nuestra vida personal o en nuestra vida profesional y, si tenemos suerte, en ambas a la vez. En los países llamados subdesarrollados, sin embargo, las cosas son bastante más caóticas. Pero por más que en las sociedades desarrolladas, las cosas parezcan atenerse a un plan, al menos durante los períodos que consideramos "pacíficos" la sensación de supuesto control, cuando las cosas se desarrollan de acuerdo al modo que habíamos previsto, va acompañada también de una sensación de complacencia y de que, de algún modo, nos lo merecíamos. Pero ése es un sueño del que, cuando las cosas cambian y se encauzan en una dirección que no coincide con el escenario previsto –es decir, con

el mapa del funcionamiento de las cosas que elaboramos mientras soñamos–, siempre acabamos despertando bruscamente.

Cuando de repente descubrimos que las cosas –ya sea en el ámbito, personal, profesional o social– no discurren como esperábamos, como creíamos o como nos contábamos, experimentamos un brusco y doloroso despertar a la realidad. Entonces nos damos cuenta de que las cosas no siempre –más bien nunca, en realidad– discurren del modo previsto. Así pues, la idea de que las cosas funcionan de un determinado modo no es más que un engaño en el que todos participamos ingenuamente, una farsa de la que no se salvan los individuos, las familias ni los países.

Si nuestra trayectoria en este planeta no se ve prematuramente cercenada, es inevitable que, nos guste o nos desagrade y estemos o no de acuerdo con ello, envejezcamos de un modo que jamás podríamos haber imaginado. De manera lenta pero inexorable, nuestra mente y nuestro cuerpo acaban presos de la enfermedad de Alzheimer o de cualquier otra terrible aflicción. Podemos perder a las personas queridas de un modo atroz y el escenario de nuestra muerte pocas veces coincide con lo que habíamos imaginado. La bolsa baja después de años de subir por razones que se nos escapan, pero de qué otro modo podíamos hacer dinero. Nos escandalizamos al enterarnos de que la codicia empresarial, la llamada ingeniería financiera y la

conducta poco ética sean endémicas y de que haya empresas que malgastan anualmente miles de millones de dólares en crear una falsa imagen de impecabilidad e infalibilidad, pero al cabo de un día o de un año acabamos olvidándolo todo.

Y este despertar pone de manifiesto el sonambulismo crónico que nos aqueja. Estamos atrapados en una realidad onírica, emocionalmente identificados con ella e incapaces de trascenderla a causa de nuestra identificación personal con el sueño, sobre todo en el caso de que se trate de un sueño positivo. La necesidad de que las cosas sean como queremos, pensamos o soñamos puede acabar llenando de arrogancia nuestro corazón. En tal caso, el delgado velo del orgullo puede teñirlo todo con la creencia de que las cosas siempre deberían funcionar tal como las planificamos. Pero siempre llega un momento de revelación en que las cosas cambian y, en palabras de Shunryu Suzuki, comprendemos que "no siempre es así". Entonces nos damos cuenta de que nuestro apego a la certeza nos había cegado y de que la costumbre de que las cosas funcionen "bien" acaba sumiéndonos en la ilusión. En cualquiera de los casos, sin embargo, no tardamos en advertir que "nuestro camino" no es necesariamente el que creíamos.

Pero el verdadero reto, después de haber despertado de un modo u otro, consiste en no volvernos a dormir y sumirnos en el resentimiento, la culpa y la pesadilla que

suelen acompañar a ese sueño. No olvidemos que el hábito de dormir, el hechizo del samsara, es muy fuerte y que, para compensarlo, es necesario un compromiso muy fuerte con el despertar.

La culpa también está, en este sentido, completamente fuera de lugar. Es inevitable que nos quedemos atrapados en nuestros propios sueños, sobre todo cuando toda la sociedad conspira para mostrarnos tan sólo uno de sus rostros, al tiempo que nos oculta todos los demás. Pero también podemos despertar de esos sueños y cobrar conciencia de algo más grande y más verdadero y, en consecuencia y en última instancia, más curativo, aunque también, obviamente, más doloroso. Si queremos despertar, deberemos renunciar a nuestra identificación y cobrar conciencia de una visión más atenta, más verdadera y más despierta, pero también más real y, en consecuencia, más liberadora. Necesitamos encontrar un lugar en el que podamos residir y desde el que podamos enfrentarnos al mundo de un modo más adecuado y despojado de ilusiones –lo que, cuando nos adentramos en estos ámbitos tan sutiles, puede resultar casi imposible–, o siendo, al menos, más conscientes de ellas en el mismo momento en que aparezcan.

Ese algo mayor, esa visión mayor, debería incluir el reconocimiento fundamental del crecimiento de la angustia humana cuando todo parece orientarse hacia una autosatisfacción que se opone al bienestar de los demás.

Ese algo mayor también incluye el reconocimiento de que las cosas que queremos que se mantengan y a las que más nos aferramos inevitablemente cambian, y que cuanto más nos esforzamos en cambiarlas, más parecen resistirse al cambio. No deberíamos olvidar, por último, que las "leyes" que rigen esos eventos son fundamentalmente impersonales y dependen de causas y condiciones que suelen verse motivadas por la codicia, el odio, la ignorancia, la ilusión y la confabulación inconsciente individual y colectiva. Y ello incluye el reconocimiento de que esas causas y condiciones siempre cambiantes movilizan cambios de estado reactivos, al tiempo que oscurecen nuestra verdadera naturaleza, una naturaleza mayor y más básica que cualquiera de los sueños en que habitualmente nos hallamos sumidos y perdidos.

No conviene, pues, que nos volvamos a dormir si conseguimos, de algún modo, despertar. Pero si no ejercitamos ningún tipo de práctica atencional, es muy difícil no volver a quedarnos atrapados en otro hermoso sueño. La práctica de la atención nos proporciona, en este sentido, una auténtica oportunidad para cobrar conciencia de nuestra miopía y de lo que debemos hacer para corregirla. Sólo así podremos oler el aroma de las rosas sin soslayar el olor de nuestra arrogancia. Sólo entonces podremos volver de nuevo a nuestros sentidos y descansar en las cosas tal como son. Sólo entonces podemos confiar en la presencia de nuestra mente y de

nuestro corazón, cuando la mente y el corazón no necesitan decir nada y permanecen abiertos y disponibles. Sólo entonces podremos actuar amorosamente, sin miedo y sin expectativas, conscientes de la realidad tal como es.

*

... sabes que el brote está oculto en la semilla.
Todos estamos luchando y nadie llega muy lejos.
Renuncia a la arrogancia y mira en tu interior.

El cielo azul se ensancha cada vez más,
la sensación cotidiana de fracaso desaparece,
el daño que me he hecho a mí mismo se desvanece
y la luz de un millón de soles resplandece
cuando me asiento firmemente en este mundo.

KABIR

LA MUERTE

La impermanencia es un tema tan inherente a nuestra exploración que no estaría de más que revisásemos de nuevo la fugacidad de la vida. Nuestro cuerpo, condensación concreta de protoplasma vital –el mayor y más complejo conglomerado de materia y energía del universo–, aparece y acaba desvaneciéndose y, con su desaparición, desaparecen también las particularidades y la expresión personal de cada vida individual. Lo único que perdura son las fotografías, los vídeos, los recuerdos, los pequeños triunfos y gestos, las historias que quienes todavía están vivos relatan o recuerdan en silencio sobre quién era o no era tal o cual persona, y también los momentos perdidos, es decir, lo que pudo haber ocurrido, pero no ocurrió y lo que pudo haber sido, pero no fue.

Pero la vida misma, es decir, la red interconectada viva y palpitante de la que forman parte todos los organismos, perdura. En un sentido muy real, el cuerpo no es más que el modo en que los genes se transmiten en combinaciones que garantizan su supervivencia en circunstancias muy diversas. Nosotros creemos ser sus poseedores, pero lo cierto es que nuestros genes tienen

vida propia, y aunque la nuestra sea una vida relativamente breve, la suya es inconmensurablemente más larga, hasta el punto de que bien podríamos decir que, desde cierta perspectiva –a la que Richard Dawkins califica mordazmente como “el gen egoísta”–, los organismos no son más que un subproducto de las correrías de los genes por este mundo. ¡Se les ocurre acaso mayor vacuidad que ésa!

> Tinieblas, tinieblas y más tinieblas.
> Todos se sumergen en las tinieblas,
> en los vacíos espacios interestelares,
> en el vacío del vacío.
> Capitanes, mercaderes, banqueros, eminentes hombres de letras,
> generosos mecenas de las artes,
> funcionarios ilustres, estadistas, gobernadores,
> magnates de la industria
> y pequeños contratistas,
> todos se sumergen en las tinieblas…
> Y nosotros con ellos…
>
> T.S. ELIOT, «East Coker», Cuatro cuartetos

> Todos mis maestros están ahora muertos.
> Todos menos el silencio.
>
> W.S. MERWIN

Los eminentes científicos de la generación que contribuyó a forjar la biología molecular cuando yo era estudiante, aunque siguieron trabajando hasta los setenta

u ochenta años, se encuentran hoy en día jubilados, a punto de retirarse o muertos. Su legado perdura, pero de un modo cada vez más anónimo. El conocimiento que difícilmente acumularon a lo largo de su vida sirve a generaciones de nuevos científicos y a la ciencia misma y constituye el trampolín mismo de las investigaciones que en la actualidad están llevándose a cabo. Mis maestros se maravillarían de la velocidad a la que emergen los nuevos descubrimientos y del nivel de automatización alcanzado en el ámbito de la manipulación genética logrado hoy en los laboratorios de todo el mundo. Y es muy probable que, ante los problemas éticos generados por la posibilidad de crear vida –una posibilidad muy distante en el pasado y actualmente sólo al alcance de mentes muy precoces– aunque también, por otra parte, moral y emocionalmente subdesarrolladas, cuando no abiertamente infantiles–, su única respuesta fuese la de tragar saliva y encogerse de hombros.

Ante la perspectiva de expandir la duración de la vida humana y de la inmortalidad, abierta por el aislamiento y la manipulación de los llamados genes de la senectud, esos fragmentos de ADN que parecen determinar la longevidad de las especies, he visto a científicos salivando metafóricamente hasta el punto de que hay quienes, ante esa posibilidad, consideran al envejecimiento como una enfermedad que podrá llegar a curarse.

Todos hemos anhelado, en ciertos momentos, la

inmortalidad, es decir, la expectativa de vivir para siempre. Pero ¿vivir de qué forma? ¿Hasta qué edad? ¿Y a qué costo para nosotros mismos, para los demás y para el planeta? Nunca antes habíamos tenido la necesidad de enfrentarnos a esta perspectiva y nuestro historial parece sugerir que, desde una perspectiva biológica, no nos hallamos bien equipados para ello. Pero también es muy probable que, si no queremos sufrir colectivamente consecuencias de dimensiones prometeicas, nos veamos obligados a adentrarnos en las profundidades de nuestra mente.

Algunos biólogos han conseguido recientemente el premio Nobel por haber dilucidado el mecanismo de la aptosis –es decir, de la muerte celular programada–, porque, por más que lo ignoremos, la muerte está, de hecho, genéticamente programada. Para que el organismo global crezca y se desarrolle, por ejemplo, muchas de las células sanas del cuerpo deben morir. Y esta muerte celular selectiva comienza ya en el útero, en el momento en que nuestras extremidades y sistemas orgánicos están desarrollándose, y prosigue a lo largo de toda nuestra vida. De hecho, es absolutamente necesario para la vida que muchas de nuestras células mueran y que sepan cuándo deben hacerlo.

La inmortalidad es, desde una perspectiva estrictamente celular, una especie de cáncer. Las células cancerosas ignoran que la necesidad de crecer y dividirse se halla al servicio de una totalidad mayor, preservada y

modulada bajo un control relativamente flexible. Todas las células de nuestro cuerpo, de hecho –tanto las de la piel como las que recubren el estómago, los intestinos y las que configuran los músculos, las neuronas, los glóbulos rojos y los huesos–, viven durante un tiempo, para acabar muriendo y viéndose reemplazadas por otras nuevas.

En nosotros coexisten, pues, el advenimiento al mundo de la forma y la desaparición del mundo de la forma. Sin desaparición no puede haber advenimiento ni tampoco devenir. Quizás lo que nuestras células estén tratando de decirnos es que la muerte no es tan negativa como creemos y que no debemos, por tanto, temerla tanto. Quizás el conocimiento de la ineviabilidad de la muerte y la ignorancia simultánea del momento en que tendrá lugar constituya un acicate para despertar, mientras todavía podemos, y vivir de un modo más completo, apasionado, sabio, amoroso y positivo.

Cada día morimos un poco, del mismo modo que cada día nacemos un poco. Morimos a cada exhalación, para renacer a la siguiente inspiración. Estamos muriendo desde el momento mismo de nuestro nacimiento, una muerte que nos despoja de lo viejo y deja suficiente espacio para lo nuevo. Por ello, cuando somos conscientes y sintonizamos con esta perspectiva, podemos seguir creciendo y desarrollándonos sobre lo que ya somos y dándonos cuenta de ello, y sabiendo también, desde la perspectiva mayor de la totalidad, que

jamás llegaremos a nada mejor que esto, porque la totalidad ya se halla totalmente presente. Recordemos las siguientes líneas de Kabir:

Amigo, espera al huésped mientras estés vivo;
salta a la experiencia mientras estés vivo;
piensa… y piensa… mientras estés vivo,
porque lo que llamas “salvación” pertenece a un tiempo
[anterior a la muerte.

¿Crees acaso, que si no rompes, mientras estás vivo,
las cadenas que te atan
lo harán los espíritus cuando hayas muerto?
La idea de que cuando tu cuerpo se pudra,
tu alma se fundirá con el éxtasis
no es más que una fantasía.
Entonces sólo encontrarás lo que ahora descubras,
y si ahora no descubres nada,
acabarás simplemente morando en la ciudad de la muerte.
Haz hoy el amor con lo divino
y en la próxima vida tendrás el rostro del deseo satisfecho…

KABIR

*

Con su partida de este extraño mundo se halla ahora un poco por delante de mí. Esto es algo muy importante. Para los que nos consideramos físicos, la separación entre pasado, presente y futuro

no es más que una ilusión, aunque ciertamente se trata de una ilusión muy tenaz.

ALBERT EINSTEIN

al enterarse de la muerte de su amigo

Michelangelo Besso

MORIR ANTES DE MORIR. I

Cuando escribí mi tesis doctoral, quise transmitir una idea de la lucha existencial por la que estaba atravesando y de lo liberadores que pueden ser la meditación y el yoga. Por ello incluí, a modo de presentación, después de la página del título, la siguiente frase críptica, que ya he olvidado, por cierto, de dónde saqué: «Si mueres antes de morir, cuando mueras no morirás».

El panel de profesores ante el que tuve que leer mi tesis estaba compuesto por seis hombres y una mujer muy creativos, todos de entre cincuenta y sesenta años. Eran auténticas lumbreras del campo de la biología molecular pertenecientes, en su mayoría, a la prestigiosa National Academy of Sciences, y el director de mi tesis, Salvador Luria, había recibido, en colaboración con el físico Max Delbrück, el Premio Nobel de Medicina y Fisiología en 1969 por su imaginativa demostración estadística, realizada varias décadas atrás, de la naturaleza espontánea y azarosa de las mutaciones bacterianas.

Lo que más me sorprendió fue que, durante la primera parte de la presentación de mi tesis, mis examinadores

no centraron tanto la atención en el contenido y en la investigación experimental en que se sustentaba como en el significado del aforismo con el que la encabecé. Algunos de los presentes empezaron entonces a formularme preguntas al respecto con la expectativa, quizás, de que tuviera la ocasión de soltarme antes de enfrascarme en la defensa de la tesis, pero una cuestión llevó a otra y lo cierto es que todas sus preguntas parecían expresar una curiosidad genuina. Estaba claro que querían saber lo que significaba y por qué la había incluido en mi tesis. Así fue como expliqué que, en mi opinión, la expresión “morir antes de morir” se refería a la muerte de la identificación con una visión estrecha de la vida que gira en torno al ego centrado en sí mismo, el ego constructor de historias y de las lentes dudosamente exactas a través de la cuales lo contemplamos todo dentro del contexto de nuestros hábitos más preciados, que, por más que nos resistamos a admitirlo, nos atribuyen el desproporcionado papel de centro indiscutible del universo.

Por ello morir antes de morir significa despertar a una realidad que trasciende la visión estrecha propia del ego y de sus preocupaciones, una realidad que sólo es reconocible a través de nuestras limitadas ideas y opiniones y de nuestras preferencias y aversiones condicionadas, sobre todo de aquellas que asumimos de manera inconsciente. Significa tornarse consciente, pero no en el sentido del conocimiento intelectual. sino en el

de sentir y recordar directamente la naturaleza fugaz y esencialmente impersonal de la vida y de nuestras relaciones. Dentro de tal marco de referencia, podemos elegir, de manera bastante deliberada, vivir fuera de la rutina automática en la que suelen sumirnos las ambiciones y los miedos mezquinos que nos impiden advertir (aun como biólogos) la belleza y el misterio de la vida y contemplar más creativamente (aun como científicos) la naturaleza profunda de las cosas, más allá de las apariencias e historias superficiales que, al respecto, solemos contarnos.

La verdad es que no puedo recordar literalmente lo que dije, pero en esencia mis comentarios fueron más o menos los siguientes.

Lo cierto –proseguí– es que, si llevamos una vida despierta mientras estamos vivos y observamos la energía empleada por el ego para construirse de continuo sin dejarnos atrapar por él, nos daremos cuenta de que esa omnipresente referencia es un constructo impreciso y vacío y que, estrictamente hablando, no hay yo alguno que muera. Lo único que muere cuando morimos antes de morir es el concepto de un “yo” especial, concreto y aislado. Quien comprende esto, comprende también la inexistencia (excepto como pensamiento mental) de la muerte y advierte que tampoco hay nadie que muera. Ése es, precisamente, el motivo por el cual el Buda se refirió a la liberación como “la Inmortalidad”.

Estoy seguro de que, a mis veintisiete años, respondí a su interrogatorio con una gran sinceridad, pero también, retrospectivamente considerado, con una seriedad y una confianza en mí mismo que coqueteaba, cuando no caía de lleno, en la arrogancia. Dadas las circunstancias, corrí el peligro de identificarme con la visión que tan decididamente acababa de exponer. De algún modo, la experiencia me había llevado a descubrir algo que trascendía las fronteras de la realidad consensual y que, por tanto, se hallaba más allá (o, al menos, así lo pensaba) del objetivo que ese día nos había congregado. Y, del mismo modo, la experiencia con la meditación y el yoga había desarrollado en mí una pasión por las posibilidades reveladas por esas disciplinas, sin darme cuenta de que se trata también de un dominio que trasciende las fronteras de la ciencia. En cualquiera de los casos, la meditación y el yoga se hallan mucho más allá del ámbito de la biología molecular y del tema de mi tesis.

Quizás esperaba que la explicación del significado de esa cita de apertura me sugiriese algo que pudieran entender mis mentores. Quizás ése fue uno de los motivos inconscientes que me llevaron a incluir ese aforismo, aunque también era muy consciente de que atravesar esa pasaje de mi formación implicaba una suerte de muerte y resurrección. Estaba ahí para recordarme (¿no les parece un término muy interesante?) todos los esfuerzos y tribulaciones que

había debido realizar para concluir ese trabajo y para recordarme también la necesidad de no aferrarme y de morir a él.

Lo cierto es que se trataba de un debate filosófico bastante inusual dentro del contexto de la lectura de una tesis doctoral del departamento de biología del MIT. Mis interlocutores estaban interesados y querían hablar de lo que más les había sorprendido ya que, por lo que sabía –y lo sabía muy bien–, eran básicamente racionalistas. Yo lo atribuí al hecho de que tenían una edad en la que ya habían realizado su principal contribución al mundo de la ciencia y estaban cobrando una mayor conciencia de su envejecimiento y, por ello mismo, de su mortalidad. De algún modo, esta misteriosa frase poética sobre morir antes de morir y el hecho de que sirviese de introducción a un trabajo realizado por un alumno que todos conocían muy bien despertó su interés y quizás también sus egos. Supongo que ya habrían decidido que la tesis merecía el aprobado, de modo que podían estar algo más relajados de lo normal y prestar atención a algo ajeno al tema que ese día les había congregado.

No me cabe la menor duda, aunque no recuerdo el contenido concreto de nuestra conversación, de que debió darse en un clima de amabilidad y tolerancia. Y aunque escuchasen con cierto escepticismo algunas de mis respuestas, sus preguntas evidenciaban un auténtico interés por el tema de morir antes de morir. Finalmente acabamos adentrándonos en la lectura de la tesis.

Eso ocurrió en 1971. Hoy, más de treinta años después, Salva Luria ha muerto y yo soy mayor que cualquiera de los entonces presentes. La relación que mantenía con Salva era afectuosa y profunda, pero estaba teñida de una cualidad, semejante a la que un padre severo mantiene con su hijo rebelde, marcada por su perplejidad y desaprobación por el rumbo que estaba tomando mi vida. Lo cierto es que, en muchas ocasiones, yo le sacaba –por razones ciertamente muy comprensibles– de sus casillas. Años más tarde, sin embargo, se prestó generosamente a leer el manuscrito de Vivir con plenitud las crisis (en respuesta a una crítica que le solicité y me aconsejó el modo de mejorarlo) y finalmente, después de haber sido diagnosticado de cáncer, me pidió que le enseñara a meditar. Con ese objetivo nos reunimos unas cuantas veces en su casa (ya que, en esa época, vivíamos a unas pocas manzanas) el mismo año en que murió, pero, por lo que recuerdo, no era algo que le entusiasmase ni tampoco le resultaba intuitivamente muy comprensible. Así fue como, en mi camino de regreso desde el trabajo, me detenía de vez en cuando en su casa para ver cómo estaba y entre nosotros acabó entablándose una relación marcada por la ternura.

Tardé treinta años en darme cuenta de que, en la época de la lectura de mi tesis, mi comprensión, aun estando

asentada en la práctica y en la experiencia, era fundamentalmente conceptual. Es cierto que se trataba de conceptos muy interesantes, positivos y útiles que me ayudaron a enfrentarme y soportar los desgarros existenciales que, en esa época, tuve que experimentar, pero no por ello dejaban de ser meros conceptos. Con el paso del tiempo, esa muerte antes de morir demostró ser más exigente que lo que entonces creía y mucho más profunda también que cualquier otra cosa que anteriormente hubiera experimentado.

¿Pueden creerse que, en este sentido, las cosas siguen más o menos igual? Y es que cuanto más se aproxima uno al horizonte, más claro resulta que éste siempre está retrocediendo. El horizonte no es un lugar al que pueda llegarse. Siempre parece haber algún aspecto que se aferra tenazmente a su propia historia del “yo”, del “mí” o de “lo mío”. No hay ninguna práctica meditativa ni visión “espiritual” que nos garantice la inmunidad al apego o, lo que es lo mismo, a la ilusión. Con mucha frecuencia, uno cambia simplemente de hábitos y pasa a identificarse con otro tipo de conceptos y de fantasías. En este sentido, las comunidades espirituales comportan un riesgo muy concreto, la creencia del ego satisfecho de que su práctica es la mejor, de que su visión es la más sabia, de que su tradición y sus maestros son los mejores, etc. Ésa es una trampa en la que solemos caer con mucha facilidad y de la que también resulta muy difícil escapar.

El reto, desde mi perspectiva actual, consiste en

advertir la emergencia de cualquier historia de ese tipo, por más sutil que ésta sea, y reconocerla, sea cual sea nuestra práctica concreta, como lo que es, como una simple construcción de la mente. Y ello independientemente de que consigamos eludir esa trampa o de que nos quedemos atrapados en ella. En el mismo instante en que descansamos en la conciencia, la muerte ya ha sucedido y el conocimiento de tal momento trasciende las palabras y los conceptos, por más significativos y valiosos que éstos puedan ser. A partir de ese momento, las palabras y los conceptos se tornan poderosos, porque uno sabe cuándo debe usarlos y cuándo, por el contrario, abandonarlos.

*

Si no has experimentado la muerte
y, de ese modo, crecido,
no serás más que un triste huésped
en la tierra oscura.

GOETHE,
«El anhelo sagrado»

MORIR ANTES DE MORIR. II

En la época en que leí mi tesis llevaba unos cinco años practicando meditación zen, de la que, curiosamente, escuché hablar por vez primera en 1966, también en el MIT. Recuerdo que, un día en el que estaba particularmente mal debido, en parte, a lo que se me antojaba la guerra cínica y obscena en la que nos hallábamos inmersos en Vietnam, acerté a leer, mientras caminaba por uno de los interminables pasillos pintados de dos tonalidades de verde del MIT, un folleto colgado de uno de los muchos tablones de anuncios titulado «Los tres pilares del zen».

El folleto anunciaba una conferencia de Philip Kapleau, que había sido uno de los periodistas enviados al juicio de Núremberg y luego había pasado varios años en Japón practicando zen. Kapleau había sido invitado por Huston Smith, que a la sazón era profesor de filosofía y religión en el MIT. Yo no tenía la menor idea del zen ni de quiénes eran Kapleau y Huston Smith, pero por alguna razón acudí a la charla, que tuvo lugar a última hora de la tarde.

Lo que más me sorprendió fue la escasa asistencia, puesto que, de una comunidad académica que albergaba

a miles de estudiantes, sólo acudieron cinco o seis personas. Lo único que recuerdo de lo que dijo Kapleau es su comentario incidental del frío que pasó, ya que, según dijo, el monasterio japonés en el que comenzó a practicar carecía de calefacción central. Pero según parece, por más rigurosas y espartanas que fuesen las condiciones generales, su úlcera de estómago desapareció para siempre. No obstante, ésa fue la primera ocasión, independientemente de lo que dijese Kapleau, en que escuché a alguien hablando de forma convincen y con una experiencia de primera mano sobre la meditación y el dharma. Recuerdo haber tenido la sensación, cuando abandonaba la sala, de que acababa de entrar en contacto con algo muy importante. Así fue como empecé a sentarme por mi cuenta y riesgo. A los pocos días, Kapleau volvió para dirigir un retiro de fin de semana que movilizó mi entusiasmo y contribuyó muy positivamente a profundizar mi práctica. Cuando posteriormente publicó su libro Tres pilares del zen, lo devoré de cabo a rabo y me sirvió de guía para mi práctica de la sentada.

Esa época fue para mí una especie de muerte que se vio acompañada por el descubrimiento de una nueva vida. Jalonó la revelación gradual de una nueva dimensión del impulso que originalmente me había orientado hacia el estudio de la ciencia y la biología, es decir, el impulso a investigar y comprender la naturaleza de la vida y la naturaleza de la realidad, pero no sólo en

abstracto, sino también en el modo concreto en que se manifestaba en mi vida, en mi mente y en mis propias decisiones vitales. Así fue como asistí, aunque tan interesado como siempre en los descubrimientos realizados por la ciencia, a la lenta agonía del impulso a seguir el camino de la ciencia de laboratorio y a la emergencia de una motivación cada vez más fuerte que me llevaba a entenderme a mí mismo a través de la atención a las múltiples dimensiones de la vida. Entonces fue cuando empecé a considerar la vida como el más interesante de los laboratorios.

Recuerdo que, durante esa época, me impresionó la historia de Ramana Maharshi, uno de los más grandes sabios de la era moderna que, un buen día, siendo un joven estudiante de diecisiete años que carecía de todo entrenamiento e interés previo en la espiritualidad, se vio desbordado por una gran ansiedad con respecto a la muerte. Entonces decidió no resistirse y entregarse a esa situación preguntándose «¿Qué es lo que muere?» Para ello se acostó, imaginó morir, dejó de respirar e imitó el rigor mortis.

Entonces fue cuando, según dice, experimentó la muerte permanente de su personalidad. Lo único que perduró fue la conciencia misma, a la que llamó Yo (con "y" mayúscula) una expresión que, en su vocabulario, era sinónimo de la identidad con Atman, con el Yo universal, con el Espíritu. A partir de entonces empezó a impartir el camino del autoconocimiento, el camino de

la meditación sobre «¿Quién soy yo?». Las personas acudían, procedentes de todo el mundo, a su modesta ermita de Tiruvannamalai, ubicada en el sur de la India, para estar en su presencia, que irradiaba, en opinión de los presentes, amor, conciencia y una mente muy afilada, como un espejo, despojada de yo, con la que respondía a todas las preguntas que se le formulaban, por más ingenuas o profundas que pareciesen. Desde entonces, su serena sonrisa me contempla desde una fotografía ubicada frente a mi pupitre.

Siempre, desde ese momento, he asociado la historia de Ramana a la postura del cadáver del yoga. Asumir deliberadamente la postura del cadáver, tendido de espaldas en el suelo, con los pies separados y los brazos a lo largo del cuerpo, pero sin mantener contacto con él, con las palmas de las manos abiertas y dirigidas hacia el techo o hacia el cielo, nos proporciona una excelente oportunidad para practicar la muerte antes de morir. Yaciendo en una inmovilidad que sólo se ve alterada por el flujo espontáneo y natural de la respiración, dejamos el mundo sea y se despliegue tal y como lo haría en el caso de que hubiésemos muerto. Abandonados todos los apegos, muertos y sin nada a lo que aferrarnos, vemos, sentimos y sabemos que toda identificación es inútil y reconocemos que nuestros miedos son, en última instancia, irrelevantes. Eso es lo único que sabemos y basta con ello. Es por ese motivo que cualquiera que

tenga interés en esta práctica haría bien en preguntarse: «¿Quién muere?», «¿Quién hace yoga?», «¿Quién medita?».

Al morir al pasado, al morir al futuro, al morir al "yo", al morir a "mí" y al morir a "lo mío" sentimos, mientras permanecemos tumbados en la postura del cadáver, la esencia de la mente despojada de toda noción de identidad, de todo concepto y de todo pensamiento. Lo único que en tal caso perdura es esa potencialidad de la que emerge todo pensamiento y toda emoción, la sensación de que el conocimiento siempre está vivo aquí, en la atemporalidad del ahora.

Cada día es un día perfecto para morir de este modo.

¿Está dispuesto?

¿A qué espera

MENTE NO SABE

Había ocasiones en que Soen Sa Nim ejemplificaba muy gráficamente ante nosotros la práctica con el koan «¿Qué soy yo?», una variante de «¿Quién soy yo?». Para ello se sentaba, erguido y con expresión inquisitiva. Luego cerraba los ojos y se mantenía en silencio durante unos instantes. Después decía, en voz alta y enérgica: «¿Qué soy yo?» (uniendo todas las sílabas de un modo tal que parecía decir «¿Queeeesoyyyooo?»). Luego permanecía en silencio durante unos instantes y, al cabo de poco y con los ojos todavía cerrados, respondía, más enérgicamente todavía: «¡No lo sé!», que en su curioso inglés sonaba algo así como "¡Noooseee!".

–¿Queeeesoyyyooo?

–¡Noooseee!

Luego se mantenía sentado y en silencio, en lo que llamaba "mente noooseee".

Lo que con ello estaba sugiriéndonos era la necesidad de emprender una práctica interna y que no sería mala idea emprender la práctica interna y silenciosa, inicialmente con palabras y luego más allá de ellas. Lo importante es el cuestionamiento, la indagación en el yo

y la pasión con la que se formula la pregunta. Y el sentimiento, a fin de cuentas, cuando llegamos a él, después de toda la investigación, después de todo «No es esto, no es esto», se encuentra más allá del pensamiento, más allá de todo nombre y de toda forma, más allá de no saber y descansando en la inmediatez del no conocimiento, en la aceptación y el espacio que se derivan de él.

Soen Sa Nim nos invitaba a permanecer, en todo lo que hiciéramos, en la "mente no sabe". «¡Sólo no saber!» –rugía, una fórmula que muchos de sus discípulos repetían como loros en respuesta a cualquier cosa que les preguntases; una y otra vez «¡Sólo no saber!». Era histérico, era insoportable..., era, en suma, un gran entrenamiento.

Un buen día, Soen Sa Nim fue entrevistado en una emisora de radio de la ciudad de Nueva York. Al finalizar el programa, el anfitrión, Lex Hixon, un conocido erudito y autor budista, comentó: «Muchas gracias por estar con nosotros. Debo decirle que su enseñanza me parece muy interesante y que ha sido una hora fascinante. Pero hay algo que no entiendo y que me ha confundido. ¿Qué es esa mente donut de la que habla? No acabo de entenderlo».

Soen Sa Nim se echó a reír a carcajadas. «¡Eso es! ¡Eso es! ¡La mente donut! ¡La mente donut, la mente sin nada



dentro! ¡Nada más que aire!».

DE VUELTA A CASA

Llegará el día en que,
al regresar a casa,
te saludarás con gran alegría,
te abrazarás ante el espejo
y te invitarás a sentarte y a comer.

Entonces volverás a amar al extraño que fuiste.
Dale pan, dale vino y entrega tu corazón
a ese extraño que te amó
toda tu vida y al que has ignorado
por otro, que te sabe de memoria.

Recoge las cartas de amor del escritorio, las
fotografías, las notas desesperadas y arranca tu
imagen del espejo. Siéntate y festeja tu vida.

DEREK WALCOTT,
«Amar después del amor»

A cada instante nos hallamos ante el umbral de la puerta

de nuestro yo verdadero y, por ello mismo, también podemos, a cada instante, abrirla. A cada instante podemos volver a amar a ese extraño que fuimos y que, como dice el poema, nos sabe de memoria. Porque, por más que quizás lo hayamos olvidado, nosotros nos sabemos de memoria. Para volver a casa debemos re-cordar, re-membrar y re-apropiarnos de lo que, sin dejar en ningún momento de serlo, llevábamos mucho tiempo ignorando, creyendo erróneamente que a cada nuevo paso estábamos más lejos, cuando lo cierto es que jamás nos hemos alejado un ápice de esta respiración y de este momento. ¿Podemos acaso despertar? ¿Podemos volver a establecer contacto con nuestros sentidos? ¿Podemos ser el conocimiento sin perder, por ello, el contacto con la mente que no sabe y honrar así también el no conocimiento? ¿O acaso creen que se trata de cosas diferentes?

«Llegará el día», dice el poeta. Así es, ese día llegará. Pero ¿esperaremos a despertar a lo que realmente somos, como dijo Thoreau, cuando estemos postrados en nuestro lecho de muerte o conviene hacerlo ahora mismo, tal y como somos y estemos donde estemos?

Pero ese día sólo llegará si despertamos y si, trascendiendo las limitaciones de nuestra mente, restablecemos el contacto con los sentidos. Ese día sólo llegará si reconocemos las cadenas del condicionamiento automático, especialmente del condicionamiento emocional, y nos despojamos de nuestra imagen en el

espejo y de la idea que tenemos de nosotros mismos. Cuando de verdad percibimos, vemos y escuchamos, nuestras cadenas se diluyen, respectivamente, en la percepción, en la visión y en la audición, momento en el cual recuperamos nuestra belleza original, nos damos alborozados la bienvenida al regresar a casa y volvemos a amar al extraño que fuimos y que jamás hemos dejado de ser. Podemos, claro que podemos. Ése es, precisamente, nuestro anhelo más profundo. ¿Creen acaso que hay algo que merezca más la pena?

¿Qué otra cosa podemos hacer para ser libres?

¿De qué otro modo podremos llegar a ser quienes ya somos?

«Llegará el día…», dice el poeta. Pero ¿cuándo, cuándo, cuándo llegará ese dichoso día? ¡Quizás ese día sea hoy!

Sólo… ¡noooseee!

PARTE VII:

SANANDO EL CUERPO POLÍTICO

La libertad es al cuerpo grupal lo que la salud al individual. Sin salud, el hombre no puede experimentar placer y, en ausencia de libertad, no hay sociedad que pueda llegar a ser feliz.

THOMAS JEFFERSON

Cambiar de parecer o de valores sin una práctica no es más que otro lujo absurdo de una actitud vital pasiva y consumista.

WENDELL BERRY

SANANDO EL CUERPO POLÍTICO

Todas las conclusiones a las que hemos arribado en nuestra exploración de la importancia para el individuo de la atención plena resultan igualmente aplicables al entorno de nuestro país y de nuestra especie. Veamos, para ilustrar este punto, cualquier acontecimiento actual. ¿Sabemos lo que realmente ocurre o nos limitamos a esbozar meras opiniones en función de lo que nos gusta o de lo que nos desagrada y de lo que queremos o de lo que tememos, y nos quedamos atrapados en la apariencia de las cosas creyendo saber -aunque ignorándolo- lo que, en el fondo, ocurre? ¿Podemos contemplar con los ojos no duales de la atención lo que sucede en el mundo y la relación que nuestra sociedad y nuestro país mantienen con la totalidad del cuerpo político? ¿Podemos atender a lo que se presenta ante nuestros sentidos como "noticias"? ¿Podemos cobrar conciencia de las fuerzas -tanto económicas como sociales, políticas, medioambientales, médicas o cualquier combinación compleja entre ellas- que se nos escapan y que, muy a menudo, se hallan lejos de nuestra experiencia directa y de nuestra vida cotidiana y ante las cuales nuestras necesidades y preocupaciones personales

palidecen porque “lo que está en juego es mucho más importante”? ¿Podemos ser realmente ortogonales? ¿Podemos ser inclusivos? ¿Podemos ser compasivos? ¿Podemos ser sabios? Éstos son los retos -que afectan tanto al mundo externo como al mundo interno de nuestra mente y de nuestro corazón- a los que de verdad nos enfrentamos. Por ello la reflexión nos permite dar forma a todos esos retos y vernos también, a la vez, conformados por ellos. Quizá, como anteriormente decíamos, la sociedad tenga también la posibilidad de darnos la bienvenida al volver a casa y empezar a amar al extraño que hasta entonces fuimos.

Baste con recordar la imagen de la joven/vieja o el triángulo de Kanizsa para darnos cuenta de la facilidad con la que obviamos ciertas cuestiones y subrayamos otras y acabamos creyendo firmemente en la realidad de una ilusión. Y esto, comparado con la fluida complejidad de las situaciones a las que nos vemos enfrentados en nuestra vida cotidiana, por no decir nada de las que se ven obligados a afrontar nuestros líderes para interpretar los acontecimientos, establecer prioridades, tomar decisiones y encauzar nuestras energías, no es nada. Todos nosotros, especialmente cuando no prestamos atención al modo en que percibimos y al modo en que sabemos, acabamos interpretando erróneamente las situaciones e identificándonos con una visión incompleta y parcial que no hace sino aumentar nuestro sufrimiento y el sufrimiento de nuestros semejantes. ¿No les parece

que nuestras instituciones y nuestros políticos serían más sanos y sabios si expandiésemos, tanto interna como externamente, nuestra conciencia hasta llegar a incluir la validez de modalidades de conocimiento, percepción y ser completamente diferentes a las nuestras?

Siempre conviene, sean cuales sean nuestras opiniones e independientemente de que sean de orden político, religioso, económico, histórico o social, o se limiten a cuestiones relativas a la educación de los hijos o el mantenimiento de la familia, tener en cuenta la opinión de quienes sustentan posturas diametralmente opuestas a la nuestra. ¿Están acaso equivocados por completo? ¿Son malas personas? ¿Tendemos a deshumanizarlos, a verlos como un estereotipo y a demonizarlos? ¿Tendemos a hacer generalizaciones sobre “ellos” y a esbozar luego conclusiones sobre su carácter, su inteligencia y hasta su humanidad? Porque eso es, precisamente, lo que suele ocurrir, como no tardamos en advertir apenas empezamos a prestar este tipo de atención, aun con las personas con las que convivimos y a las que amamos. Por ello la familia suele ser un excelente laboratorio para profundizar nuestra conciencia, nuestra compasión y nuestra sabiduría y expresarlas en la vida cotidiana. Cuando nos aferramos a la idea, por más verdadera que parezca y más importante que sea lo que está en juego, de que nosotros estamos en lo cierto y los demás están equivocados, nuestra percepción se distorsiona y corremos el riesgo, mucho más allá de la validez

"objetiva" de una u otra postura, de caer en la ilusión y de tratar de violentar las cosas y las relaciones. Por ello es imprescindible, al examinar nuestra mente, reconocer la presencia de todas esas tendencias y permanecer muy atentos para no incurrir en ellas.

¿Cómo podemos -puesto que tal cosa ocurre tanto en quienes ven las cosas del mismo modo que nosotros como en quienes sustentan opiniones contrarias a las nuestras- darnos cuenta de lo que realmente está ocurriendo y reconocer una verdad mayor, un fundamento o unos intereses que todos compartamos? ¿No será que nuestro modo de ver y de pensar ha polarizado tanto las cosas que hemos acabado ciegos a la posibilidad de ver y conocer las cosas tal como son, de reconocer lo mucho que ignoramos y que en el no-conocimiento -que nada tiene que ver, por cierto, con la ignorancia-existe un poder que trasciende toda frontera, toda acusación y toda guerra preventiva?

Saber que no sabemos o que sólo sabemos hasta cierto punto nos permite acceder a posibilidades extraordinarias antes inconcebibles. Recordemos lo que Soen Sa Nim solía decir a quienes se hallaban identificados con una determinada posición: "Si dices que esto es un bastón (un reloj, una mesa, algo positivo, algo negativo o la verdad), te golpearé treinta veces con este bastón. Si, por el contrario, afirmas que no es un bastón (un reloj, una mesa, algo positivo, algo negativo o la verdad), te golpearé treinta veces. ¿Qué tienes que

decir al respecto?".

Conviene aclarar que, con ello, Soen Sa Nim sólo pretendía recordarnos la necesidad de despertar de la visión que escinde el mundo en esto o eso, blanco o negro y bueno o malo. El suyo era, pues, un acto compasivo con el que nos señalaba directamente hacia lo que, de hecho, jamás se aleja un ápice de nuestro camino.

¿Qué puede hacer? ¿Qué podemos hacer? ¿No podemos llamar a las cosas por su nombre? ¿Qué podemos decir con respecto al genocidio, el asesinato, la explotación, los crímenes de las multinacionales, la corrupción política o las mil formas diferentes de autoengaño? Sí, sin duda, podemos hacerlo y hay ocasiones en que estamos moralmente obligados a llamar pan al pan cuando sabemos que realmente es tal cosa, aunque lo realmente sustancial -por más importante que sea y por más que coincida con el nombre que otros le asignan- no es atribuirle un nombre, sino actuar y hacerlo sabiamente para relacionarnos de forma más adecuada con lo que ocurre.

Si, por ejemplo, se tratase literalmente de pan, lo mejor que podríamos hacer sería comérnoslo, es decir, actuar de un modo que encarnase nuestra comprensión y nuestra sabiduría y aprender así de las consecuencias de nuestras acciones. Cualquier otro abordaje suele acabar, lamentablemente, abocando a una mera charla despojada de todo contenido. El político que presenta su

candidatura afirma que se trata de pan y que tenemos que hacer algo con él. Pero ¿por qué su visión de su realidad y de su importancia parece esfumarse apenas ha sido elegido? ¿Todavía sigue tratándose, metafóricamente hablando, de un pedazo de pan, o sólo lo fue porque, en ese momento, convenía como un simple medio para el logro de sus objetivos?

Según Bertrand Russell, los seres humanos hemos aprendido a volar por los cielos y a zambullirnos en el mar, pero todavía no hemos aprendido a vivir en la tierra. Y es que nuestra última frontera no se halla en los océanos ni en el espacio exterior, por más interesante y tentador que todo ello pueda resultar. ¡La última, la más importante y la más urgente de todas las fronteras se halla en nuestra propia mente! ¡La última frontera consiste en conocernos a nosotros mismos y, lo que es más importante, en conocernos desde el interior! La última frontera se halla, en realidad, en nuestra conciencia y consiste en integrar el conocimiento de todas las tradiciones de sabiduría del planeta que incluya las distintas modalidades de conocimiento, es decir, la ciencia, las artes, las tradiciones nativas y la investigación espiritual. En un mundo tan interrelacionado como el nuestro, en el que lo que sucede hoy en Bagdad, Kuala Lumpur, Ciudad de México, Washington, Kabul, Beijing, o cualquier otro lugar, puede acabar afectando muy profundamente, mañana o dentro de un mes, a la vida de los habitantes de casi cualquier otro lugar del planeta.

éste es el auténtico reto al que se enfrenta actualmente nuestra especie. Pero con ello no estoy invitándoles a enterrar, como los avestruces, la cabeza en el suelo y preocuparse sólo por ustedes mismos y por sus intereses para que puedan sentirse más seguros, ser más felices o acumular más dinero. La exploración de la atención plena y las posibilidades de sanar nuestra vida y el mundo nos proporciona una comprensión que nos enseña a estar en el mundo sin identificarnos con las ramas ni con los árboles, y nos recuerda la necesidad de contemplar, de vez en cuando, el bosque para conocerlo directamente en toda su plenitud, más allá de las lentes distorsionadoras impuestas por ideas y opiniones preconcebidas habitual-mente impulsadas por el deseo, el rechazo y la ilusión.

Tampoco quiero decir que no haya aquí lugar para opiniones y visiones firmemente sustentadas. Lo único que pretendo señalar es que, cuanto más conscientes seamos de la gran interdependencia existente entre todas las cosas, más capaces seremos de relacionarnos de un modo más sabio y más armónico que ponga fin a la lucha, el sufrimiento y la inseguridad.

Jamás habíamos tenido, como ahora, la oportunidad ni los medios, tanto individual como colectivamente, de sustraernos a la identificación con nuestras emociones destructivas y restablecer el contacto con nuestros sentidos. Quizás entonces despertemos y nos demos cuenta del problema que, en los últimos diez mil años

de historia humana, ha acabado convirtiéndose en una enfermedad crónica de nuestro mundo y de nuestra especie. Quizás entonces podamos dar los pasos necesarios para atisbar y alentar nuevas formas de equilibrar y armonizar la vida cotidiana individual y la diplomacia internacional para reducir nuestras tendencias destructivas, que únicamente generan malestar y alienación, tanto interna como externa. Quizás entonces, en suma, nuestras decisiones sean más sabias y compasivas y quizás entonces también podamos emplear nuestra energía creativa para sanar el cuerpo político.

A lo largo de todo este libro hemos utilizado las metáforas de dolencia y enfermedad para tratar de definir y entender, desde muchas perspectivas diferentes, la naturaleza profunda del malestar que, en tanto que seres humanos, nos aqueja y explicar por qué, aunque, desde una perspectiva material y educativa, en los países llamados desarrollados nos hallamos en una situación mucho mejor que cualquier otra generación precedente, estamos tan desquiciados y tan necesitados de algo que nos haga sentir completos. ¿Qué es lo que nos falta para ser felices y sentirnos internamente en paz si no basta con un nivel de vida relativamente elevado, una abundancia de bienes materiales y una salud y una asistencia médica jamás conocida en el curso de la historia? ¿Qué nos falta y qué necesitamos para disfrutar de lo que ya somos y de lo que ya tenemos? ¿Y qué

conocimiento como país y como especie nos aporta ese descontento sobre nosotros mismos? ¿Qué debemos hacer para dejar de ser extraños para nosotros mismos y regresar por fin a casa y a quién real y plenamente ya somos? ¿Cómo podemos reconocer y encarnar nuestra verdadera naturaleza y nuestras verdaderas capacidades?

Si dirigimos nuestra mirada hacia el interior, podemos preguntarnos lo que, como individuos que se hallan dentro del cuerpo político, necesitamos para poder sentirnos ahora mismo completos y felices, puesto que, de hecho -y como ya hemos repetido en varias ocasiones-, ahora mismo ya estamos completos. Una de las cosas que podríamos hacer sería expandirnos lo suficiente como para salir de nuestro habitual cautiverio en la cabeza, atrapados en nuestros pensamientos, en nuestros deseos y en la turbulencia de las reacciones emocionales y tratando de continuo de establecer las causas y condiciones que suponemos nos harían sentir felices y en paz. Más allá de todo eso, sin embargo, deberíamos reconocer también la incesante y seductora -aunque, en el fondo, inexacta- preocupación por la persistente y elusiva sensación de una identidad sólida, duradera e inmutable, una mera ilusión que nos fascina y nos sume en el trance y nos arrastra de un lado a otro, tratando de satisfacer necesidades y deseos aparentemente interminables. Y es que, apenas despertamos, aunque sólo sea unos instantes, al misterio de lo que de verdad somos, esa construcción se revela como lo que realmente

es: una fracción minúscula de la totalidad de nuestro ser. Y esto es algo tan cierto a nivel nacional y mundial como a nivel individual. Todas estas comprensiones se derivan, en última instancia, del cultivo de la familiaridad y de la intimidad, instante tras instante, con nuestro cuerpo y con nuestra mente y de la comprensión de la estrecha interdependencia que existe entre todas las cosas, más allá de la percepción que nos lleva a verlas como cuestiones separadas y desconectadas y de nuestra identificación con ellas, generada por la ilusión de controlarlas y usarlas en beneficio estrictamente personal.

Esta totalidad e interdependencia puede ser verificada aquí y ahora en todos y cada uno de los momentos, despertando y dándonos cuenta de que, en lo más profundo, nosotros y el mundo en que habitamos no somos dos. Y ésta es una situación que, como ya hemos visto, puede ser cultivada y alentada de muchas formas diferentes a través de la práctica sistemática de la atención plena. Y lo mismo podríamos decir también con respecto al hecho de asumir una conciencia y una responsabilidad más universales, en todos y cada uno de los sentidos, sobre la salud del cuerpo político.

La indagación interna profunda nos permite familiarizarnos con la que muy probablemente sea la causa última de nuestra inquietud y de nuestro sufrimiento, la dinámica de los estados mentales de la avaricia, del odio y de la ignorancia y de sus diversas

manifestaciones en el mundo. Quizás hayamos llegado a ver o sentir que todos podemos, cada uno a su modo, contribuir más eficazmente a disminuir, mitigar y trascender el sufrimiento, tanto el nuestro como el de los demás, y erradicar, en la medida de nuestras posibilidades, sus causas humanas, tanto internas como externas.

Quizás hayamos advertido la imposibilidad de estar completamente sanos y en paz en un mundo enfermo como el nuestro, en el que nuestra falta de atención genera, de tantos modos directos como indirectos, el sufrimiento de otros seres humanos. Obviamente, ésta es una conducta humana endémica, pero que también puede verse transformada si nos aprestamos a emprender, tanto individual como colectivamente, un cierto trabajo al respecto. Aun la mezquindad endémica puede transformarse si llegamos a comprender la importancia de vivir de un modo diferente, con una mayor conciencia de la interdependencia e interrelación que nos une a los demás y de las necesidades y naturaleza verdaderas tanto de nosotros mismos como de los demás o, dicho en otras palabras, si aprendemos a reconocer las lentes distorsionadoras de la avaricia, el miedo, el odio y la ignorancia en el mismo momento en que aparecen y sin permitir que acaben oscureciendo los aspectos más sanos y profundos de nuestra verdadera naturaleza. Todo esto se deriva de la familiarización, atenta, compasiva y sin reacción, con el dolor y el

sufrimiento de nuestra nación y de nuestra especie, permitiéndoles manifestarse y revelarnos nuevas dimensiones de la interconexión que amplían nuestra comprensión de las raíces del sufrimiento y expanden nuestra empatía más allá de las personas que se encuentran más cercanas. Pero, para ello, es necesario que todo el mundo tenga satisfechas sus necesidades básicas y esté libre de explotación y de injusticia o, dicho en otras palabras, que todo el mundo tenga garantizados sus derechos humanos básicos algo de lo que, como sabemos, se ven lamentablemente excluidos la mayor parte de los habitantes del planeta.

Hasta ahora hemos utilizado la metáfora de la enfermedad autoinmune para describir el efecto de nuestra especie sobre el planeta y sobre la salud y el bienestar de nuestra especie. También podríamos decir que, de una u otra forma, hemos ido superando todos los obstáculos que, inadvertidamente y a pesar de todo nuestro ingenio, hemos ido erigiendo en nuestro camino. Y también hemos dicho que son muchas las cosas que, en los últimos treinta años, nos ha enseñado la medicina sobre la relación existente entre la mente y el cuerpo y las profundas aplicaciones de la atención plena sobre el modo en que entendemos y afrontamos el malestar que aflige al cuerpo de nuestra nación y al cuerpo mayor del mundo.

En modo alguno pretendemos, al examinar los efectos de la atención plena sobre el cuerpo político, corroborar ni cambiar nuestra opinión ni la opinión de los demás. Cultivar la atención no consiste en asumir un conjunto u otro de opiniones o de puntos de vista, sino en aprender a mirar, instante tras instante, de un modo nuevo con ojos de totalidad. En este sentido, la atención plena cumple con la importantísima función de poner de relieve que nuestras opiniones -y todas las opiniones, en general- no son más que eso, meras opiniones, para poder conocerlas como lo que son y no identificarnos y cegarnos por ellas, sea cual sea su contenido, aunque, en ocasiones, podamos adoptarlas de manera consciente, sostenerlas con firmeza y determinación y actuar en consecuencia. Nuestro objetivo no consiste tanto en estar sectariamente de acuerdo o en desacuerdo, sino en explorar las posibilidades de curación e indagación y en expandir nuestra visión de las cosas. Ésta sólo es una invitación a cambiar nuestras lentes, a experimentar una rotación en nuestra conciencia tan grande como el mundo sin alejarnos un ápice, de este momento, de esta respiración, de este cuerpo, de esta mente y de este corazón que usted, yo y todos aportamos al momento presente.

Nuestro objetivo, en suma, es el de recordarnos que la conciencia no es pasiva. El estado de nuestra mente y todo lo que de ella fluye afecta al mundo. Cuanto más brotan nuestras acciones del ser y de la conciencia, más

sabias, libres, creativas y respetuosas son, promoviendo la sabiduría, la compasión y la curación del mundo. El compromiso intencional de la atención con los distintos estratos de la sociedad y del cuerpo político tiene la capacidad de conducir a un florecimiento y un renacimiento auténticos del potencial y de la creatividad del ser humano, una expresión de la salud profunda de nuestra especie y de nuestro mundo.

La idea de que el mundo podría beneficiarse si todos fuésemos más conscientes del cuerpo político y asumiéramos la responsabilidad de nuestro bienestar no es una receta ni un remedio para un problema concreto ni para describir con detalle los problemas a los que estamos enfrentándonos y culpar de ello a determinadas cuestiones, individuos, costumbres o formas de pensar. Con ello sólo queremos decir que se basa en impresiones y que únicamente se nos revela en toda su plenitud y profundidad cuando la contemplamos de manera global, como sucede con la pintura impresionista, desde cierta distancia, y sin dejarnos atrapar por los detalles. Se trata, en suma, de una provocadora invitación a echar un vistazo y poner en tela de juicio las creencias, apegos, puntos de vista y visiones que más valoramos, una invitación a examinar con más detenimiento el modo en que percibimos o sabemos -o el modo en que creemos que percibimos o que creemos percibir-algo y el proceso mediante el cual esbozamos opiniones y nos identificamos con ellas.

También es, por otra parte, una invitación a crear metáforas más adecuadas para entendernos a nosotros mismos y al lugar que ocupamos en el mundo, y honrar, de ese modo, las complejidades del "mundo real," sin olvidar por ello que, de un modo u otro, la mente humana ha creado -elaborado o fabricado- la mayor parte de los problemas que en la actualidad aquejan a nuestro país y a nuestra especie, y que, en consecuencia, no son tan permanentes, duraderos ni reales como, a primera vista, parecen. Esta comprensión puede proporcionarnos formas más novedosas e imaginativas de enfrentarnos a situaciones aparentemente inabordables. Y es que, en lo tocante a la condición humana, convendría recordar las dos citas antes mencionadas de Albert Einstein, según las cuales "la realidad no es más que una ilusión, aunque una ilusión muy persistente," y "los problemas que aquejan al mundo actual no pueden resolverse desde el mismo nivel de pensamiento que los creó".

Bien podríamos decir que la mente humana no sólo ha creado la noción cosificada de un "yo" permanente y las limitaciones que, al respecto, nos imponemos, sino también la noción de "mundo real". Cuando contemplamos con cierto detenimiento el modo en que nuestra mente percibe, aprehende y concibe tanto lo que llamamos "mundo" como lo que llamamos "yo," muchas de esas limitaciones ilusorias autoimpuestas acaban disolviéndose, al tiempo que aparecen nuevas formas de

acción basadas en esta rotación de la conciencia.

Los detalles concretos se derivan de nuestra conducta en la vida cotidiana. No basta, independientemente de todos nuestros esfuerzos, con tratar de corregir las cosas imponiendo alguna “solución” o cambio, sino que también debemos sanar nuestra forma de ser y de percibir. Y, para ello, es necesario que la conciencia de muchas personas, de todos nosotros, en suma, experimente un cambio y esté dispuesta a reconocer las cosas tal como son y a trabajar con ellas de un modo creativo y ortogonal, empleando, para ello, todos los recursos y toda la experiencia, externa e interna, de que dispongamos. Quizás hayamos llegado ya a un punto de nuestra evolución en el que, en lugar de seguir esperando la aparición de un “salvador” o de un líder carismá-tico que “haga las cosas por nosotros” o “nos indique el camino,” necesitemos ir más allá de una visión gobernada por personalidades heroicas y carismá-ticas, independientemente de lo geniales que puedan ser, y descubrir así, dejando a un lado los extremos angelicales o diabólicos, el modo de asumir nuestra responsabilidad y colaborar en el liderazgo, del mismo modo que el corazón, el hígado y el cerebro no pelean entre sí por el control de organismo, sino que trabajan codo con codo con los trillones de células individuales que componen un cuerpo sano en aras del bienestar de la totalidad.

Si existe alguna receta para el tratamiento de dukkha,

al que bien podríamos denominar "estrés mundial," debe tratarse de un abordaje genérico. Por tanto, por más extraño que pueda parecer, quien quiera abordar individualmente al reto al que se enfrentan nuestra especie y nuestra sociedad haría bien en cultivar -independientemente de quién se trate y de cuál sea su vocación y su trabajo- la atención plena y en aprestarse a aplicarla amablemente a todos los aspectos de su vida cotidiana y laboral y a encarnarla, tanto individual como colectivamente, del mejor modo posible, como si su vida y su mundo dependieran de ello.

Las decisiones que, instante tras instante, asumimos en nuestra vida afectan al mundo de un modo limitado que, no obstante, puede tener consecuencias muy positivas, especialmente si nuestra motivación es completa, es decir, sana, y nuestras acciones sabias y compasivas. De este modo, la curación del cuerpo político puede tener lugar sin necesidad de mantener un control estricto, a través de la actividad y el esfuerzo independiente e interdepen-diente de personas e instituciones que, pese a tener perspectivas, objetivos e intereses muy diferentes, apuntan hacia el interés común y potencialmente unificador del bienestar de mundo. Esto es, en el mejor de los casos, lo que toda política debería alentar y proteger.

Son muy pocas, obviamente, las personas que, hasta el

momento, han asumido la práctica de la atención plena. Pero son muchos, sin embargo, los caminos improbables e inimaginables a través de los cuales está aumentando, desde hace ya un tiempo, tanto el número como la influencia de quienes eligen el camino que conduce a una mayor cordura y a una mayor sabiduría. Por ello, en las próximas generaciones (en los próximos siglos) y a nivel personal, en este mismo instante, tenemos la ocasión -individualmente, y como nación y hasta como especie- de actualizar nuestro potencial creativo y nuestra capacidad de ver conn más claridad y de trabajar en aras de la totalidad, de la curación, de lo que más deseamos y de lo que nos proporcionaría la ocasión de sentirnos seguros y felices: la justicia, la compasión, la equidad, la liberación de la opresión, la igualdad de oportunidades para vivir de un modo positivo y pleno, la paz, la buena voluntad y el amor, pero no sólo para nosotros ni para las personas a las que más queremos, sino para todos los seres humanos y hasta para todos los seres sensibles con los que, de un modo u otro, nos hallamos inextricablemente unidos.

El nuestro es un momento muy especial del desarrollo histórico en el que cada nueva inspiración nos brinda una ocasión extraordinaria. Y sólo podremos aprovecharlo encarnando, en el despliegue aquí y ahora de nuestra vida, nuestros valores más profundos y nuestra comprensión de lo que es más importante, compartiéndolo con los demás y confiando en que este

tipo de acciones, aun a la más pequeña de las escalas, acabará contribuyendo muy positivamente a la sabiduría, salud y cordura del mundo.

Es cierto que se trata de una práctica muy difícil. Pero ¿se les ocurre algo mejor que hacer con su preciosa y descabellada vida?

HOY HE LEÍDO LAS NOTICIAS

¡Qué desconcertantes resultan, cuando vemos las noticias de la televisión o cogemos un periódico y empezamos a leer, las fuerzas que mueven el mundo! Nuestra mente y nuestro corazón se ven entonces súbitamente bombardeados por una gran diversidad de formas diferentes de sufrimiento. ¿Cómo podemos, quienes no somos expertos en cuestiones internacionales, política, economía, política social o justicia criminal, entender la magnitud y los pormenores de lo que otra persona, etc. está ocurriendo? Continuamente nos vemos desbordados por el relato de lo sucedido, por lo que ha hecho tal o cual persona, por dónde y cuándo ha ocurrido, por lo que ha respondido tal otra, etc. Ayer hubo un auténtico aluvión de noticias y mañana habrá otro, pero ninguna de ellas, si lo consideramos atentamente, refleja de manera fiel lo sucedido. Todos ésos son meros relatos sobre lo sucedido, historias determinadas por toda clase de parámetros, algunos conocidos y otros completamente ignotos, pero todos ellos finalmente elaborados por expertos y políticos que tratan de conseguir esto o de impedir aquello.

Son muchas las cosas, sin embargo, que podemos

atisbar aderezando, de un modo u otro, la información. A fin de cuentas, siempre estamos -lo sepamos o no- construyendo nuestras visiones y opiniones sobre el mundo y lo que ocurre a partir de esa corriente de información parcial a la que fácilmente podemos aficionarnos aunque, en ocasiones, acabemos exasperados por cuestiones cuyos detalles dependen de quienes seamos, de lo que nos interese, de lo que estemos dispuestos a escuchar o de lo que no podemos evitar admitir. Cuando echamos un rápido vistazo al periódico, nuestra mente se atiborra de detalles arbitrarios y de análisis e historias coherentes que movilizan, a veces de un modo que parece no tener fin, nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y nuestras opiniones. Y lo mismo sucede cuando escuchamos la radio o vemos las noticias de la televisión, una dieta -más bien pobre- a la que continuamente nos hallamos sometidos. Y si digo que se trata de una dieta más bien pobre es porque la mayor parte de esas noticias no son más que relatos de las infinitas formas de dukkha, y no parece haber en ellas gran cosa que exalte el espíritu… aunque si les prestamos una atención más cuidadosa, las cosas no son exactamente así.

Cada día es distinto, pero las noticias de las que nos enteramos a través de los días, las semanas, los meses y hasta los años no son más que meras noticias, de modo que resulta difícil saber qué hacer con ellas, cómo afrontarlas y cómo responder. Son muy gráficas y, al

mismo tiempo, muy abstractas e impersonales… o eso es, al menos, lo que ocurre hasta que se tornan personales. Resulta difícil -o así me lo parece- saber lo que realmente pasa, qué debemos pensar y las historias en que debemos creer. Quizás, más allá de los hechos desnudos -y aun éstos son, en ocasiones, cuestionables-, resulte imposible de saber. Además, el incesante flujo de las noticias alienta, a un nivel sutil -o no tan sutil-, nuestro pensamiento y forja opiniones, en ocasiones tan fuertes que llegan a desencadenar crisis de conciencia que conmueven nuestros mismos cimientos y generan una gran inseguridad, ansiedad, resentimiento e ira, llegando a contraer nuestro cuerpo de modo que, con una dieta tan constante, resulta difícil de relajar. Y también es posible, por último, que alienten la apatía, el cinismo, la depresión y desbordarnos hasta hacernos sentir impotentes. ¿Acaso no les ha ocurrido alguna vez?

Los titulares de hoy serán mañana reliquias que sólo interesarán a los historiadores. Pero nosotros participamos activamente en lo que a diario acaba convirtiéndose en el despliegue de la historia, sólo que no llamamos historia, sino vida.

Pero por más que su alcance parezca remoto, gigantesco e impersonal, siempre tenemos la posibilidad -sutil y ciertamente pequeña- de moldearla según la actitud con la que la abordemos y las acciones que, en consecuencia, decidamos tomar. No conviene olvidar que, cuando una mente cambia, también lo hace, en una

u otra medida, todo el entramado interdependiente del universo. Pero que nuestra influencia sea limitada no significa que sea insignificante. Lo que parece "pequeño" no necesariamente lo es, porque puede tener consecuencias imprevisibles. Las ciencias del caos y de la complejidad, por ejemplo, saben bien que, en cualquier sistema complejo, dinámico y no lineal, como una catarata, el clima, la actividad del ser humano o el proceso mismo del pensamiento, por ejemplo, un cambio diminuto puede acabar provocando una transformación de una magnitud extraordinaria que, en ocasiones, tiene lugar a gran distancia del acontecimiento original. Éste es el principio conocido, en el caso del clima, como "efecto mariposa," según el cual, el aleteo de una mariposa en China puede acabar desencadenando, semanas más tarde, una tormenta en Nueva Inglaterra. Y, por la misma razón, como ya hemos visto, cambios pequeños pero profundos en nuestro cuerpo o en nuestra mente pueden, con el paso del tiempo, poner en marcha procesos profundamente curativos.

¿Cómo podemos establecer una relación más consciente con las noticias y actuar, dada su importancia, de un modo más responsable? Ya hemos dicho que continuamente nos vemos bombardeados por información errónea, información parcial, información sesgada, información conflictiva y opiniones procedentes de todos los puntos de vista. Pero también podríamos

decir, desde una perspectiva algo diferente, que también nos hallamos expuestos a todas horas a una franja muy estrecha de visiones y de perspectivas. Por ello, ante cualquier duda, haríamos bien en echar un vistazo a lo que, al respecto, dice la prensa marginal o la prensa extranjera y enterarnos así del modo en que perciben las mismas situaciones quienes tienen perspectivas diferentes a la nuestra.

¿Cuál es el mejor modo de relacionarnos con un sistema complejo? ¿Cómo podemos relacionarnos y entender la corriente de acontecimientos que se despliegan en el mundo exterior, tanto en nuestra vecindad como lejos de nosotros? ¿Cómo podemos afrontar el hecho de que, lo sepamos o no y nos guste o nos desagrade, todo ello, de un modo u otro, nos afecta? Una forma consiste en no dejarnos atrapar por los detalles, por más fascinantes o aterradores que parezcan, y advertir la presencia de pautas mayores que aparentemente se repiten.

¿No representa acaso ese flujo de noticias el pulso mismo de la salud de nuestra nación? Sabemos bien que, comparada con las sociedades en que no se respeta la libertad de prensa, su misma existencia es ya extraordinaria. Pero ¿de qué modo las noticias revelan (o enmascaran) la enfermedad que aqueja a nuestra nación y a nuestro mundo?

Éste es un punto en el que todo el mundo coincidiría, de modo que no es una mera opinión. Obviamente, no

hay ninguna visión global correcta, ningún punto de vista omnisciente, ninguna forma de ver, saber o comprenderlo todo, del mismo modo que tampoco hay una sola forma de ver y de relacionarnos con el paisaje interior de nuestras vidas, con el paisaje sensorial, con el paisaje mental y con el paisaje corporal. Todo ello es un mero reflejo de la complejidad y del dinamismo del quehacer humano y el producto, a fin de cuentas, de la actividad de nuestra mente y de nuestro corazón.

Siempre hay, como ilustra perfectamente el ámbito de la política, una pequeña minoría que no tiene el menor empacho en inclinar, transgredir o reescribir descaradamente las leyes en su propio beneficio personal o colectivo. También hay quienes se hallan discriminados, despojados de poder, impotentes y a merced de fuerzas que trascienden su posible control hasta que, como perfectamente ilustra el caso de Sudáfrica, sorprenden de repente a todo el mundo y logran, sin recurrir a la violencia, lo que poco tiempo antes parecía imposible. Y también hay una inmensa mayoría poco poderosa (pero no por ello menos importante) que trata de vivir su vida con un mínimo de estabilidad y decencia, cumpliendo con su trabajo, cuidando de su familia, tratando de permanecer al tanto de lo que ocurre y que, conscientes del sufrimiento del mundo, se empeñan en cuidar su salud. Todo el mundo sabe y siente que su vida se ve profundamente afectada por lo que ocurre en el mundo a nivel político.

económico, psicológico, medioambiental y espiritual, por el simple hecho de que estamos en él, formamos parte de él y, en última instancia, no es diferente de nosotros. A fin de cuentas, la expresión "sufrir" se deriva del término latino sufferre, que significa "portar consigo," y en cierto modo todos nosotros portamos, en nuestro interior y sobre nuestros hombros, al mundo con nosotros. Por ello sufrimos.

¿Cómo podríamos equilibrar dos ámbitos tan estrechamente ligados -que mal podríamos diferenciarlos- como nuestra experiencia del mundo externo, que no sólo nos llega a través de los sentidos, sino también, de manera indirecta, a través de las noticias, las grandes fuerzas políticas, económicas y sociales y los continuos cambios que influyen en nuestra vida, en nuestro mundo interior y en nuestro paisaje interior? ¿Deberíamos limitar acaso nuestra exposición al mundo exterior que tanta influencia tiene, le prestemos o no atención, en nuestra vida? ¿Deberíamos prestar acaso una atención diferente? Éstos son los retos que implica vivir en este mundo sin renunciar a él.

Creo que el hecho de tomarnos periódicamente un respiro de las noticias -una medida que suele recomendar a sus pacientes el doctor Andrew Weil, fundador del Programa de Medicina Integrativa de la Facultad de Medicina de la Universidad de Arizona y a la que denomina "noticias rápidas"– puede ser sumamente refrescante. Mi experiencia al respecto es

que por más que, en el ínterin, hayan ocurrido muchas cosas, después de volver de un retiro de meditación de diez días o de pasar unos días en pleno campo todo sigue igual. Durante la invasión de Afganistán me hallaba en un retiro de seis semanas y perfectamente podría decir que no me perdí gran cosa, una afirmación que quizás se entienda mejor si la consideramos en términos de siglos.

Hay una frase del poeta y eremita japonés del siglo XVIII Ryokan que, cuanto más pequeño y conflictivo es el mundo, recuerdo con más frecuencia: “Sin noticias de los asuntos humanos”. ¡Qué agradable resulta no tener, durante un tiempo, noticia alguna de las cuestiones humanas! ¡Qué liberador! Exceptuando a los historiadores especializados en el Japón de esa época, nadie conoce hoy en día a Ryokan. Pero aunque nadie se interese en él, la sabiduría y la poesía de Ryokan, que vivía como un ermitaño, mendigaba su comida en las aldeas, jugaba con los niños del pueblo soportando las burlas y el escarnio de los aldeanos y ni siquiera trataba de hacer algo memorable que le asegurase un hueco en la historia, es recordada y reverenciada actualmente en todo el mundo. Éste es uno de sus poemas:

> Mi cabaña se halla en lo más profundo del bosque
>
> y cada año la maleza está más alta.
>
> No tengo noticias de los asuntos humanos,

sólo el ruido ocasional y distante de un leñador.

Cuando amanece remiendo mi ropa y,

en la tremolosa luz de la luna, releo poemas budistas.

No tengo, amigos, nada que deciros

pero, si queréis entender,

dejad de correr detrás de las cosas.

Dejad de correr detrás de las cosas…, un sabio consejo que merecería la pena recordar. Quizás entonces podamos encontrarnos con nosotros mismos y saber quiénes somos y conocernos, por vez primera, como individuos y como naciones.

Recordemos ahora las siguientes palabras escritas por Rumi hace unos novecientos años:

Las noticias que escuchamos

nos llenan de pesar por el futuro,

pero la auténtica noticia

es que no hay noticia alguna.

Recordemos también la conmovedora admonición de William Carlos Williams:

Es difícil

que los poemas nos informen de algo.

Pero los hombres mueren miserablemente

por falta

de lo que en ellos se encuentra.

Existe un proverbio francés que dice Plus ça change, plus c'est la meme chose, lo que significa "cuanto más cambian las cosas más iguales son". Pero por más que haya algo de cierto en esa frase, la verdad es que el mismo hecho de prestar atención y ser conscientes lo cambia todo. Cuando nombramos lo que es, cuando damos voz a lo que es y, siendo conscientes, asumimos una actitud moral y actuamos de acuerdo con nuestros principios, encarnando nuestra verdad, sin tratar de que las cosas sean diferentes y sin retroceder ante lo que se nos presenta, independientemente de que se trate de una fuerza física desbordante, una imposición social y quizás incluso nuestros propios miedos, todo experimenta una profunda transformación.

Como bien sabían Gandhi, Martin Luther King y Juana de Arco, la conciencia lo cambia todo. Las convicciones de los tres acabaron moviendo montañas y los tres pagaron también por ello con su vida, lo que, dicho sea de paso, movió más montañas todavía. Ellos no "corrían detrás de las cosas," sino que asumieron con todo su corazón lo que su cabeza les decía.

No es necesario renunciar a la vida para darnos cuenta de la injusticia y del sufrimiento. Cuanto más conscientes seamos y más abierta esté nuestra conciencia, más cambiará el mundo, que no es otro que nosotros. Con mucha frecuencia, sin embargo, éste es un proceso largo

y lento, una obra de generaciones que nos conduce a lugares que mal podríamos haber anticipado momentos antes. Es precisamente entonces cuando las cosas experimentan un cambio súbito y se tornan ortogonales.

Pero no debemos confiar en alcanzar ese punto en un breve plazo. Es necesaria mucha paciencia y mucha tolerancia para no vernos desbordados por la magnitud del sufrimiento del mundo. En necesaria mucha paciencia y tolerancia para no creer que podemos corregir mágicamente lo que se nos aparece como un problema, tratando de comprar la influencia y la lealtad o de imponer nuestros valores sobre los demás. No es nada sencillo que los individuos alcancen la claridad y la paz, pero todavía lo es menos que sea la sociedad quien las logre. Para ello es necesario, en cierto modo, cultivar de continuo las cualidades mentales y atencionales que alientan la claridad, la paz, el altruismo y la bondad. Pero todo eso, contemplado desde otra perspectiva, forma parte de nosotros y resulta, en consecuencia, plenamente accesible ahora mismo. De hecho, sólo lo es en este instante, pero para ello debemos reconocer en nosotros mismos los impulsos que alientan el fariseísmo, la arrogancia, la agresividad, la crueldad y la indiferencia, para no quedarnos cegados y atrapados en ellos.

Lo que es cierto en el mundo interno también lo es en el externo. Como dijo el poeta y granjero Wendell Berry, la paz, al igual que el cambio de opinión, de visión o de

valores, es una práctica. Pero se trata de una práctica que debemos cultivar personalmente, porque no hay modelos que nos indiquen el modo correcto de hacerlo, como tampoco hay un modo correcto de meditar. Si confiamos en nuestra inteligencia y en nuestra capacidad para leer entre líneas y no nos dejamos engañar por la llamada de los estados mentales fundamentalistas en los que, con tanta frecuencia, solemos caer -como pensar sólo en nuestro beneficio o en nuestro placer (lo que habitualmente se denomina “avaricia”), rechazar a las personas o a las cosas que no nos gustan o que nos desagradan (lo que habitualmente se denomina “odio”) y olvidar cuál es nuestra naturaleza más profunda y la naturaleza más profunda de los demás (lo que se suele denominar “ilusión,” “ignorancia” o “inconsciencia”)-, podremos establecer una importante diferencia, una diferencia crítica, por más pequeña que puedan parecernos nuestra vida y nuestra energía cuando las comparamos con las grandes fuerzas que mueven el mundo. Y es que, en la medida en que nos abrimos, podemos ser espejos para los demás, inspirarles y amplificar así nuestra presencia, nuestra energía y nuestra influencia potencialmente transformadora y curativa.

Las cosas cambian y, con ellas, cambia también la historia, especialmente cuando tratamos de estar más despiertos, recordamos lo que es más importante,

participamos su belleza a los demás y reconocemos y compartimos también la suya. Los actos íntegros y bondadosos resultan muy inspiradores. El mundo está lleno de actos fundamentalmente bondadosos y humanos y de pequeños y grandes proyectos humanitarios, y cada uno de ellos, por más pequeño que parezca, sirve tanto de espejo como de faro, difundiendo en todas direcciones nuestras propuestas de bondad, sabiduría y luz.

> Si contemplamos la historia del ser humano, descubriremos que el corazón bondadoso ha sido la clave para alcanzar lo que el mundo considera como grandes logros en los campos de los derechos civiles, el trabajo social, la liberación política y la religión, por ejemplo. La visión y la motivación sincera no se hallan limitadas sólo a la esfera de religión, sino que pueden ser generadas por cualquiera que realmente se preocupe de los demás, de su comunidad, de los pobres y de los necesitados. Todo ello es el fruto, en suma, del interés y la preocupación profundos por el bienestar de la comunidad, es decir, por el bienestar de los demás. Las consecuencias de estas actitudes y motivaciones pasan a la historia como actos bondadosos, beneficiosos y positivos para la humanidad. Por ello, cuando hoy nos enteramos de ese tipo de actos, nos sentimos, aunque se refieran a acontecimientos del pasado y hayan acabado convirtiéndose en meros recuerdos, felices y confortados, y admiramos a la persona que llevó a cabo tal obra grande y noble. Y ésta es una grandeza que también podemos encontrar en nuestra generación.

La historia, por otra parte, también está llena de relatos de individuos que perpetraron los actos más dañinos y destructivos, matando, torturando y provocando el sufrimiento y la miseria de muchos seres humanos. Esos incidentes pueden ayudarnos a reflexionar sobre el lado más oscuro de nuestra herencia humana común. Tales eventos sólo aparecen cuando se desencadenan el odio, la ira, los celos y la avaricia. La historia universal no es más que el registro colectivo de los efectos de los pensamientos positivos y negativos de los seres humanos. Esto, en mi opinión, es algo muy claro. Si reflexionamos en la historia advertiremos que, para tener un futuro mejor y más feliz, conviene examinar nuestra actitud mental ahora mismo y la forma de vida que esta actitud generará en el futuro. Es imposible exagerar el poder de estas actitudes negativas.

TENZIN GYATSO, decimocuarto Dalai Lama,
La vida compasiva

LA ESTERILIDAD DE LA INDIGNACIÓN

Resulta curiosa, hablando de actitudes negativas, la facilidad con la que asumimos -por más ecuanimidad que cultivemos- actitudes farisaicas que nos hacen indignarnos apenas empezamos a considerar las cosas que nos desagradan del mundo, sobre todo de las que parecen derivarse de las acciones y las omisiones humanas. No es infrecuente, en este sentido, descubrirnos asumiendo estas actitudes, aunque, en ciertos momentos, haya personas concretas que a veces desempeñan, papeles espantosos. Recordemos, por ejemplo, el uso impropio y corrupto del lenguaje con el que suelen ocultarse -en una especie de newspeak* surrealista- las injusticias, las desigualdades y la explotación de los seres humanos y de los recursos naturales impidiéndonos discernir lo que realmente está ocurriendo. Recordemos el daño provocado por guerras que se hallan al servicio de intereses espurios y de fines más que dudosos; la sensación de que quienes detentan el poder y la responsabilidad no tienen empacho alguno en mentir, ocultar, inventar, coaccionar, manipular, negar, sobornar y racionalizar todo lo que hacen, sin importarles los medios que deban emplear para alcanzar sus ambiguos

objetivos; la masiva y creciente concentración de poder, influencia y riqueza en manos de un pequeño número de personas y de gigantescas organizaciones multinacionales que, con mucha frecuencia, actúan como si sus intereses, poder, desarrollo y beneficios se hallaran por encima de los de los demás y hasta por encima de la ley.

También conviene recordar que, aun cuando todo esto sea relativamente cierto -y subrayo lo de relativo-, la indignación moral presenta, al menos, dos vertientes diferentes, la del yo y la de la arrogancia.

Todo el mundo coincidirá en que, a pesar del daño, tanto en vidas humanas como en sufrimiento, que puedan provocar, nadie se indigna con los tornados, los huracanes, los desastres, la destrucción y las pérdidas causadas por las inundaciones, los incendios forestales o los terremotos. Es cierto que, en respuesta a tales eventos, afloran emociones como la tristeza, la empatía, la compasión y la solidaridad, pero la indignación jamás hace acto de presencia. ¿Por qué? Supongo que porque, en tales casos, no hay nadie a quien podamos culpar o acusar. Los terremotos, en suma, simplemente ocurren.

Apenas advertimos la aparición de un “ello” -como, por ejemplo, “ellos deberían….,” “ellos no deberían…,” “¿cómo han podido…?” o “¿por qué no han…?”–, es decir, apenas asoma una supuesta individualidad en forma de conducta inadecuada, de ignorancia, de avaricia, de irresponsabilidad o de engaño, aflora también el impulso de enfadarnos, de imputar a otros

una supuesta motivación y de convertirlos en un problema por más que, en tal caso, corramos el peligro de deshumanizarlos. Y esto es especialmente cierto cuando considero que “yo” estoy en lo cierto, que mis puntos de vista y mis opiniones se asientan en la verdad, que yo “sé” lo que está sucediendo y que tengo muchas explicaciones para justificar mi conducta. Y todavía es más cierto cuando sé que “ellos” están forzando las cosas, quebrantando abiertamente la ley, descuidando la protección medioambiental, violando la Constitución, amedrentando o sobornando a otros países, amasando deliberadamente un poder, una riqueza y una influencia ilegítimos y aprovechándose en beneficio personal de su papel de funcionarios públicos. Y esta actitud de superioridad moral no tiene empacho alguno en acusar y condenar a personas de cualquier lugar y de cualquier cultura, las conozca o las ignore, tanto próximas como distantes.

Pero esa actitud también conlleva otro problema, porque todas las cosas que estoy mencionando llevan siglos ocurriendo. Basta con echar un vistazo a la temprana historia de China en un libro que recoge escritos de Chuang Tzu, el autor del poema con el que concluyo este capítulo, para advertir que, en torno al año -2205, un hombre llamado Yü es descrito como el “virtuoso fundador de la dinastía Hsia” y que, cuatrocientos años más tarde, en -1818, un hombre llamado Chieh es presentado como “el degenerado

gobernante con el que acaba la dinastía". Siempre ha habido épocas de relativa tranquilidad y de completo desbarajuste, de seguridad y de inseguridad, de honradez y de deshonestidad, de acciones relativamente bondadosas y de otras inequívocamente malvadas. Podemos personalizar todo esto y culpar a determinados individuos y también podemos tomárnoslo como algo personal, pero lo cierto es que la cuestión es más profunda que todo eso. Quizás no seamos más que actores de una película onírica que sólo concluirá cuando nos demos cuenta de que somos nosotros quienes estamos alimentando el sueño y de que lo que de verdad importa es despertar. Entonces es cuando todos los personajes de esa pesadilla se desvanecen y ya no tenemos que seguir alimentándola para que discurra de un determinado modo.

¿Nos empeñaremos en tomar partido, como solemos hacer, a favor o en contra y nos esforzaremos en conseguir un mejor resultado provisional, aunque si seguimos soñando siempre acabamos tropezando, más pronto o más tarde, con un "degenerado" como Hitler, un Stalin, un Pol Pot, un Saddam Hussein, un Pinochet o cualquier otra personificación espantosa o espasmo anónimo de la ignorancia, capaz de galvanizar a las masas y difundir el virus que alienta el miedo, el odio y la codicia en las personas vulnerables e insatisfechas? ¿O acaso preferimos, por el contrario, despertar y, de ese modo, amortiguar e incluso quizás acabar de una vez por

todas con esas oscilaciones y experimentar una comprensión completamente diferente, una comprensión ortogonal del sueño, una comprensión de la raíz misma de la enfermedad que posibilite un equilibrio dinámico más sano que reconozca formas de trabajar y mantener a raya los impulsos que movilizan la mayor parte de nuestras acciones individuales y, por consiguiente, la mayor parte de nuestras instituciones y que siempre acaban sumiéndonos de nuevo en el sueño o en el trance? ¿O quizás la disyuntiva a la que nos enfrentemos no consista tanto en elegir una u otra de ambas alternativas, sino las dos al mismo tiempo porque, en realidad, no son dos facetas diferentes del mundo, sino dos aspectos paradójicamente distintos de la misma totalidad inconsútil?

Ahora está claro el dilema al que nos enfrentamos. La arrogancia, por más comprensible que pueda ser, resulta, sea cual sea la cuestión de que se trate y del bando en el que nos hallemos, absolutamente estéril. Y si afirmo que es estéril es porque parte del supuesto de que las cosas “deberían” suceder de otra manera, cuando lo único cierto es que ocurren del modo en que ocurren. Esto es ahora todo… y no existe otro ahora posible. Poco importa, pues, lo que supongamos que debería o no ocurrir. Ésa no es más que una parte de la historia que nos contamos a nosotros mismos y que puede cegarnos a formas más imaginativas y auténticas de contemplar la situación y de mantener con ella una relación diferente

por completo, desplazando así un poco la curva de la campana de la normalidad hasta promover una rotación ortogonal y reconociendo la locura -cuando no acabando con ella de una vez por todas-, algo que no tiene nada que ver con cambiar el reparto y seguir manteniendo el mismo guión enloquecido e incomprensible.

Para aprender a confiar en nuestra experiencia directa de las cosas, tenemos que acopiar el coraje necesario para no seguir basando nuestras convicciones en cuestiones ideológicas o en la mera corrección política, sino en una percepción y una comprensión basada en un discernimiento sabio. Quizás necesitemos también aprender -y dejar, para ello, que el mundo nos enseñe- a descansar en la conciencia abierta, ver las cosas que se ocultan tras los velos de las apariencias y de la información errónea e ir más allá también de nuestra ceguera, de nuestros buenos deseos y de la tendencia a dividirlo todo en blanco y negro o bueno o malo, perdiendo así de vista los matices.

Pero, además de todo eso, necesitamos asentarnos en lo que vemos, en lo que sentimos, en lo que podemos hacer, en nuestro compromiso en crear un mundo diferente sin caer, por ello, en nuestro “yo” mezquino basado en los miedos, con todos sus problemas, ni en la arrogancia que nos lleva a creernos moralmente superiores a los demás, puros, iluminados, limpios de culpa y de pecado, los únicos, en suma, que de verdad saben cómo son las cosas. Porque, cuanto más lo decimos

y lo pensamos, más acabamos creyéndolo, hasta convertirlo en otra noción cosificada, en un nuevo impedimento para la misma libertad, sinceridad y moral que afirmamos rigen nuestra vida y no dudamos en exigir a los demás. Cualquiera puede ver el peligro que entraña este tipo de pensamiento, sobre todo en el caso de que lo ignoremos e independientemente del bando en el que nos movamos. “Yo estoy en lo cierto y ellos están equivocados” “Yo sé lo que está bien y ellos no” “¿Por qué están tan equivocados?” Entonces es cuando empezamos a atribuir motivos.

Pero ¿es que estamos realmente en lo cierto cuando creemos tener razón? ¿Y están los demás equivocados por el mero hecho de que así lo afirmemos? Recuerdo que, a este respecto, Soen Sa Nim solía decir: “Abre la boca y estarás equivocado”. Pero a pesar de la complejidad e incertidumbre que ello supone, tú, yo, nosotros y todos nosotros tenemos que abrir la boca y a veces tenemos también que actuar, porque ésa es la naturaleza misma de la realidad. ¿Qué es lo que podemos hacer? Ése es un koan que requiere de una auténtica práctica meditativa y de una auténtica práctica política. ¿Podemos permanecer en el no-conocimiento y despertar a algo nuevo, más osado, más imaginativo y más curativo que trascienda los límites de los procesos de pensamiento reactivos, desatentos y altamente condicionados y de las garras de las emociones aflictivas, en particular, del miedo? ¿Podemos descubrir un modo

de encarnar la bondad que se asiente en una fortaleza interna y externa, especialmente en los momentos más críticos y difíciles, sin caer, por ello, en un fariseísmo corrosivo y corruptor?

El simple hecho de pensar en las cosas de un determinado modo puede acabar desencadenando nuestra indignación. Por ello, para abrir la puerta que conduce a la imaginación, la creatividad, la sinceridad, la atención plena y la acción sincera, es necesario cambiar el modo en que pensamos en las cosas.

Pero el yo es un constructo y, por más claros que sean los hechos, lo que hagamos en una determinada situación suele desencadenar, con más frecuencia de la deseada, nuestra respuesta arrogante. Independientemente de quiénes seamos "nosotros" y de quiénes sean "ellos," "nuestra" indignación demuestra la misma ignorancia que "sus" infames maquinaciones. Quizás se requiera de algo mejor, de algo más sabio, de algo más relacio-nal, de un modo de ver menos dualista, que no se apreste a cosificar la sensación de "nosotros" contra "ellos" o, su prima hermana, la de "bueno" contra "malo," y que, dándose cuenta de ello, lo mantenga, por más intenso que pueda ser, simultánea y amablemente en la conciencia. Tal vez entonces podamos descubrir un modo de no seguir disgregados por el conflicto entre el pensamiento y el sentimiento, y aprender a integrarlos y actuar de manera sabia y estable para avanzar hacia la curación y pasar de la enfermedad y el desequilibrio a la

relajación, el equilibrio y la armonía, o dicho en otras palabras, una política sabia y compasiva asentada en la atención y la bondad. Eso significaría realmente respetar, proteger y honrar el cuerpo político, con el compromiso de sacar lo mejor de nosotros y la confianza en que la visión clara es el mejor camino para lograr, a largo plazo, la seguridad, la armonía y el equilibrio verdaderos.

*

Si un hombre cruza un río,
no se enfadará,
por más mal genio que tenga,
cuando su esquife choque con un bote vacío.
Pero si en el bote ve a un hombre,
le gritará, y si sus gritos no son escuchados,
gritará todavía más fuerte,
hasta acabar maldiciendo.

Todo ello si en el bote hubiese alguien,
pero si el bote estuviera vacío,
no se habría enfadado ni hubiese gritado.

Si puedes vaciar el bote con el que cruzas el río del mundo, no habrá nadie que se te oponga, ni nadie que pueda dañarte.

Chuang Tzu (siglo –III)

UNA POLÍTICA INSÓLITA PARA EL SIGLO XXI

Quien gobierna de acuerdo al Tao
no emplea las armas para conquistar el mundo,
porque sabe que cada acción provoca una reacción
y que la violencia, aun bienintencionada,
siempre se vuelve contra quien la ejerce.

El sabio hace lo que debe
y luego deja de hacer.
Sabe que el universo
es ajeno a su control
y que pretender controlar las cosas
va en contra de la corriente del Tao.
Quien cree en sí mismo
no trata de convencer a nadie;
quien está satisfecho consigo mismo
no necesita que nadie le apruebe
y quien se acepta a sí mismo
es aceptado por el universo entero.

LAO TZU, siglo –V (Tao Te King)

Imagine una política asentada en la atención plena, una democracia que sepa que "el universo es ajeno a todo control y que pretender controlar las cosas va en contra de la corriente del Tao", pero no porque así esté grabado en el friso de algún edificio gubernamental, sino porque sus ciudadanos tienen una experiencia directa de ello. Las decisiones y acciones que se derivasen de esa comprensión serían entonces más sabias, compasivas y conscientes de la diferencia existente entre la realidad y las apariencias. Esas acciones reflejarían lo que toda comunidad espera de una democracia que realmente se preocupe de las necesidades internas y externas de sus individuos y de una sociedad cuyos ciudadanos tienen un derecho inalienable a la vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad.

Obviamente, las necesidades de la sociedad son muy diversas y, con cierta frecuencia, compiten entre sí por recursos limitados, razón por la cual cualquier política -aun la basada en la atención plena- necesariamente sería también conflictiva y hasta caótica. Pero también se trataría de una política en la que podríamos confiar, porque, en última instancia, estaríamos confiando en nosotros a través de los demás, por razones que todos reconocerían y respetarían.

La expresión "la política habitual" revela nuestra comprensible desconfianza de la política. Quizás nuestra época necesite una política diferente, una política que no marche al compás marcado por ningún tambor, sino

que siga su propio ritmo, una política que fluya, una política deliberadamente asumida por una mentalidad ortogonal que, sin desconectarse de la "realidad," reconozca la importancia de la interconexión y recuerde que todos formamos parte del cuerpo del mundo. La práctica de la atención pone claramente de relieve la profunda interconexión que nos une y nos ayuda a entender que las motivaciones e impulsos egoístas limitan nuestro acceso a una imagen global de la situación. Tal vez entonces nos daríamos cuenta del sufrimiento provocado, tanto en los demás como en nosotros mismos, por las motivaciones y los intereses mezquinos. De esa visión podría derivarse una política más sabia, compasiva, bondadosa y eficaz, una política realmente curativa y transformadora de la que no sólo se beneficiarían los políticos, sino todo el mundo.

Quizás el reto al que se enfrenta hoy en día nuestra especie consista en responder con nuestras mejores posibilidades humanas por el simple hecho de que podemos concebirlo e imaginarlo y porque atisbamos, con más claridad que nunca, las consecuencias a las que nos abocaría el hecho de seguir desconectados de nuestros sentidos y sumidos en la inercia del trance consensual. Quizás el destino de nuestra especie penda de esta balanza, pero no en un futuro distante, sino en las próximas generaciones, mucho más pronto de lo que suponemos.

Todos conocemos, por experiencia directa, la bondad

y la belleza, pero si prestamos la suficiente atención, también sabemos que nuestra mente puede deslumbrarnos, especialmente cuando las emociones destructivas ciegan nuestra percepción. En tales circunstancias nos contraemos literal y metafóricamente y, de ese modo, nos limitamos. Pero las decisiones que tomamos y las cosas que decimos y hacemos desde estados mentales tan contraídos acaban generando mucho sufrimiento, tanto en nosotros como en los demás. La falta de intimidad y de familiaridad con nuestro paisaje interior determina, instante tras instante, nuestras decisiones y nuestra conducta y puede, con el tiempo, complicar las cosas y generar más disarmonía, inquietud y malestar.

Eso es, precisamente, lo que ocurre cuando nos enfrentamos grupalmen-te a un peligro real y cuando también lo son las alternativas de que disponemos. La interpretación y hasta la existencia y naturaleza de ese peligro y de esas oportunidades son el resultado de nuestra percepción sensorial y de la actividad de nuestra mente, de modo que, en última instancia, todo depende de nuestras cualidades mentales. Todos corremos el riesgo, frente a una amenaza percibida, de contraernos física, emocional, cognitiva y espiritual-mente, y esa contracción está determinada por nuestro condicionamiento y por las creencias tácitas, aunque dominantes, de nuestra cultura, especialmente en el caso de que padezcamos, como sucede en nuestro país, un

trastorno de estrés postraumático.

Aquí es donde entra en juego la atención plena, que, como ya hemos visto, puede emplearse en todos y cada uno de los niveles para perfeccionar nuestra capacidad de ver la realidad que subyace bajo las apariencias y nuestra habitual tendencia a contraernos en los momentos en que más sosiego y claridad necesitamos. La práctica de la atención plena nos permite ir más allá de las reacciones reflejas habituales y responder de un modo más mesurado, imaginativo y, en consecuencia, eficaz, con lo cual, aumenta también nuestra capacidad de conectar y movilizar energías más creativas, compasivas y eficaces que puedan catalizar el cambio y la transformación de los individuos, de las organizaciones y de las naciones que hoy en día se hallan gobernadas por los políticos al uso.

Hace ya mucho tiempo escuché una descripción del arte marcial del aiki-do que todavía recuerdo perfectamente. En ella se decía que la persona que incurre en un acto agresivo ha perdido ya, en virtud de la irracionalidad de esa acción, su independencia y su equilibrio. Por ello, cuando el agredido no sucumbe al miedo y se funde con la energía de su atacante sin perder, su centro de gravedad, puede devolvérle esa energía con una gran economía de esfuerzo y haciendo el menor daño y el mayor bien posible. Ésa es la mejor manera, desde esa perspectiva, de neutralizar un ataque y devolver al atacante a su propio centro sin apenas

tocarle y sin que se entere casi de lo sucedido.

Imagínese empleando conscientemente este poder para enfrentarse a las agresiones y retos a que a todo momento nos somete el mundo que ponen claramente de manifiesto la debilidad y el desequilibrio y, en consecuencia, la naturaleza irracional e ilusoria de sus intenciones. No conviene, pues, que nos dejemos desequilibrar por el desequilibrio de los demás, porque la ira y la violencia sólo generan más ira y más violencia.

Siempre ha habido individuos y grupos comprometidos bondadosos que se han dedicado a definir e implementar los medios y los objetivos más importantes y elevados del quehacer humano, por no decir nada de las sorprendentes e impredecibles consecuencias que suelen presentarse cuando uno no pretende conseguir ningún resultado concreto. Este tipo de aikido se ve perfectamente ilustrado por el microcrédito, un caso particular del genéricamente llamado empresariado social que ofrece a millones de pobres de países como Bangladesh, por ejemplo, la posibilidad de acceder a préstamos que les permiten poner en marcha pequeños negocios y aumentar así su calidad de vida, una forma proactiva de enfrentarse a las fuerzas que hay detrás de la falta de oportunidades y la extrema pobreza que se funde con el problema y acaba mejorando las cosas. Hoy en día existe un amplio reconocimiento de la estrecha relación existente entre el paisaje interno de la mente y el paisaje externo del

mundo y de la necesidad, para poder actuar de un modo más eficaz, de reconocerlos y cuidar, como el jardinero cuida su jardín, tanto el nivel institucional ligado a los factores económicos y sociales como el nivel individual relativo a las motivaciones, los pensamientos y los sentimientos individuales.

No existe la menor duda de que nuestros líderes, independientemente de lo bien informados que puedan estar sobre cualquier asunto concreto, no suelen tener acceso a la imagen global de lo que está sucediendo. Y esta ignorancia tiene consecuencias impredecibles, especialmente en el caso de que no miren con ojos de totalidad y sólo se preocupen de mantener su reputación o de salvaguardar sus estrechos y limitados intereses, ya sean económicos o geopolíticos.

Las decisiones que se toman dentro del ámbito de la política, como sucede también en el campo de la medicina, se basan en información parcial y tienen lugar en medio de una gran incertidumbre. La información que en tales casos se baraja procede de la observación e interpretación de las pautas advertidas en el desarrollo de los acontecimientos, de relacionarlas con la experiencia pasada y con la intuición, de sopesar las alternativas y de ponderar las contingencias y los posibles riesgos y beneficios, juicios, todos ellos, que requieren de una gran conciencia, discernimiento e

integridad. Lamentablemente, sin embargo, la falta de conciencia y de comprensión de nuestros “intereses” -que soslaya la profunda interrelación que nos une a los demás y, por ello mismo, obstaculiza la emergencia de motivaciones más “desinteresadas”– acaba tergiversando el proceso de toma de decisiones por cuestiones ideológicas, alianzas políticas o las necesidades de grupos de presión o de los electores que uno cree que le apoyan. De este modo, sin embargo, se obstaculiza cualquier intento de afrontar las cosas de una manera más desapasionada, amplia y comprometida, con lo que suele denominarse el bien común, el bienestar y la salud de nuestra sociedad, del mundo y de sus habitantes.

Es comprensible que quienes se hallan cómodamente asentados en la política se vean, aun en el mejor de los casos, impulsados a centrar su atención en lo que creen que debemos estar pensando, en lugar de permanecer abiertos y advertir así sus sesgos e invitarnos a tomar nuestras propias decisiones. Es fácil olvidar que “el universo es ajeno a todo control y que pretender controlar las cosas va en contra de la corriente del Tao”. Resulta lamentable que, además de tener que habérselas con situaciones complejas, inciertas y peligrosas, su análisis de las situaciones corra el riesgo de verse distorsionado por ideologías e intereses estrechos que pueden llevarles, en el peor de los casos, a tratar de ocultar o de negar -en una forma de engaño, cuando no

de abierta mentira- lo que realmente ocurre.

En el ámbito de la medicina se utiliza el término yatrogenia, que tiene que ver con esa actitud y con la conducta y decisiones que de ella se derivan. Esa expresión se refiere a las enfermedades o problemas generados por una mala praxis o por una omisión deliberada o involuntaria del médico o, más frecuentemente, de la institución sanitaria.

Muchas de las actitudes y prácticas políticas habituales deberían ser consideradas yatrogénicas y hasta criminales, sobre todo cuando afectan al campo de la medicina. En el ámbito de la política, sin embargo, la familia del paciente -todos nosotros, en suma- sólo es informada de lo que los responsables quieren que piensen, sin importarles apelar, muy a menudo, a nuestros miedos y sin mostrar empacho alguno tampoco en atribuir la fuente de la "salvación" a sus ideas, a su política o a su partido. Por ello los ciudadanos normales y corrientes ignoramos muchas de las cosas que ocurren en un determinado momento. Pero como en cierta ocasión dijo el famoso Yogi Berra: "Usted puede observar mucho observando," como cantó Bob Dylan: "Nadie necesita, para saber de dónde sopla el viento, un meteorólogo" o, como afirmó el mismísimo Abraham Lincoln: "Uno puede engañar siempre a algunas personas, a todo el mundo durante un tiempo, pero no puede engañar a todo el mundo de continuo". ¡Afortunadamente! A pesar de ello, sin embargo, hay

quienes, motivados por la codicia, el miedo o el odio, parecen empeñarse en ello.

Si los políticos supieran que, en última instancia, no existe ningún "ellos" independiente y permanente que les mantenga en el poder, tal vez entendieran que, a pesar de lo famosos o poderosos que sean -por más que se trate de presidentes electos o incluso reelectos-, su mandato se limita a un breve período de tiempo, su poder y su reputación son evanescentes y el bien que pueden hacer es limitado, mientras que el daño que pueden provocar es, por el contrario, inmenso.

La conciencia de estas paradojas podría llevar a nuestros representantes políticos a hacer lo que debieran y por las razones correctas. Quizás entonces descubrieran un modo de hablar de las cosas que fuese más allá de sus intereses y movilizase realmente a sus electores. Quizás la conciencia del peso de las consideraciones egocéntricas y del peligro que supone perder el contacto con el núcleo de su ser les ayudaría a articular su visión de un modo más sabio que nos permitiera entender su visión real de las cosas y reconocer su sabiduría o, al menos, darles una oportunidad y apoyarles respetuosa y hasta afectuosamente. Son muchos los ejemplos grandes y pequeños que, en este sentido, nos proporciona la historia, como cuando el presidente Eisenhower, un gran héroe militar, advirtió a nuestra nación del peligro que suponía el creciente complejo militar-industrial, capaz de poseer su propia agenda y dominar tanto la política

internacional como la nacional, una advertencia que ha acabado revelándose profética y que está determinando hoy en día nuestra visión, nuestras prioridades y hasta nuestras decisiones nacionales.

Con todo ello, sin embargo, no estoy abogando por una visión ingenuamente utópica. Sólo insisto en el poder de la honradez, de la sinceridad y de la confianza en la bondad que todos, incluidos nuestros líderes, albergamos. Ésa es una posición privilegiada que nosotros, el pueblo, delegamos de forma provisional en determinados individuos y que conlleva responsabilidades que deberían ser sagradas. Pero, para ello, se requiere de un esfuerzo continuo que va mucho más allá de saber hablar y que nos obliga a afrontar el hecho de que, con demasiada frecuencia, cuando se dice la verdad, es como si no hubiera ocurrido, porque solemos estar tan atrapados e hipnotizados por nuestras propias necesidades egoístas que parece que no tuviéramos el menor interés en la verdad.

Todos nos beneficiaríamos, ciertamente, si nuestros líderes fueran más sabios. Pero puesto que, en cierto modo, ellos son nosotros -en el sentido de que constituyen un claro reflejo del zeitgeist y del paisaje mental de nuestra sociedad-, cualquier cambio en dirección al despertar y a restablecer el contacto con los sentidos debería también expandirse a la totalidad de la sociedad. Hay signos evidentes de que esto ya está ocurriendo y de que cada vez son más las personas que

adoptan este sencillo camino hacia la salud y el bienestar y lo aplican tanto interna como externamente con plena conciencia de que, en última instancia, no existe, entre ambas dimensiones, la menor diferencia.

LAS LECCIONES DE LA MEDICINA

A pesar de todo lo que hoy en día sabemos sobre la biología y la enfermedad, la medicina dispone de pocas curas, pero todavía son más escasas en el ámbito del cuerpo político. Nos vemos obligados a trabajar con el mundo tal como lo encontramos y como lo habitamos, conscientes -a veces de un modo hasta humillante- de las limitaciones de nuestra comprensión y de nuestras capacidades. Pero ello no impide, como ya hemos descubierto en el campo de la medicina, el logro de una curación profunda cuando abordamos las situaciones desde una perspectiva que se enfrente a lo que es, especialmente en los dominios de la mente y del corazón, de manera más desinteresada y ortogonal, apelando a todos los recursos internos y externos de que dispongamos. Lo mismo podríamos decir con respecto al ámbito del cuerpo político, al que también podemos aproximarnos desde una perspectiva que trascienda lo meramente reformador y aspire a ser profundamente transformadora, sobre todo cuando las fuerzas implicadas pueden resultar dañinas para el paciente y para el mismo potencial de la curación.

Los límites de este tipo de enfoques son desconocidos.

pero el mundo está tan necesitado de ellos que bastaría con una pequeña dosis para mitigar o disolver muchas de las barreras que impiden la resolución de las enemistades, disputas y problemas que, desde hace milenios, han obstaculizado el quehacer humano. En un mundo tan interconectado, tan densamente poblado, tan amenazado, tan acosado medioambientalmente y tan profusamente aquejado por los conflictos y en el que el terror, el genocidio y las guerras interminables han acabado convirtiéndose en enfermedades crónicas que ponen en peligro la esencia misma de nuestra salud y de nuestro bienestar, este tipo de enfoque se ha convertido casi en un imperativo.

En los últimos treinta años, los estadounidenses hemos aprendido a valorar, mejorar y mantener la salud y el bienestar hasta un punto que, sólo una generación antes, resultaba inconcebible y aceptábamos simple y llanamente sin cuestionar lo que decía el médico. Es cierto que, en esa época, había muy pocos médicos, pero en cualquiera de los casos se suponía que el paciente no era más que un simple receptor pasivo del cuidado sanitario y que lo único que debía hacer era seguir las "órdenes de su médico". No era infrecuente entonces ocultar, so pretexto de que no haría más que aumentar el malestar del paciente, el diagnóstico de cáncer y transmitírselo tan sólo a la familia. Hoy en día, sin embargo, disponemos de la Declaración de Derechos del Paciente para salvaguardar la dignidad del paciente de

las actitudes condescendientes y de cosas todavía peores, y proteger la confidencialidad e inviolabilidad de la relación entre médico y paciente. Ello no significa que la dignidad, confidencialidad e inviolabilidad no se hallen todavía, en ciertas ocasiones, en peligro, sobre todo en una época como la nuestra tan apremiada y en la que la práctica de la medicina se halla sumida en un clima cargado de demandas judiciales y sujeto a la influencia de empresas farmacéuticas y otros grupos de presión. Son muchas las "presiones del mercado" que obligan hoy a los médicos a ver cada vez más pacientes en un tiempo cada vez menor, lo que no hace más que generalizar la insatisfacción y el malestar. Por ello bien podríamos decir que la medicina actual está sufriendo y que necesita desesperadamente de una curación radical.

Pero también podemos advertir, de un modo aún desapercibido para esas grandes fuerzas (aunque fluyendo ya en su interior), la emergencia de un importante movimiento orientado a reorientar la cultura de la medicina en una dirección más participativa y más centrada en el paciente y en la relación. En este sentido, la medicina que tiene en cuenta la estrecha relación existente entre el cuerpo y la mente (en general) y las estrategias basadas en la atención plena (en particular) se halla, bajo el paradigma y las prácticas de la llamada medicina integradora, a la vanguardia de este cambio cultural.

¿Acaso este cambio radical de la medicina está

perjudicando la buena práctica médica? Evidentemente no, aunque en la época en que “el doctor sabía bien lo que estaba haciendo” ese cambio de rumbo hubiera parecido erosionar la importancia y la autoridad del médico. Muy al contrario, este cambio en la cultura y en la práctica médica augura un aumento significativo de las alternativas y de la calidad del cuidado de los pacientes y de sus familias. Y también resulta más satisfactorio para los médicos, que ahora pueden colaborar con los demás miembros del equipo que se ocupa del cuidado de la salud, como enfermeras, trabajadores sociales, fisioterapeu-tas, psicólogos, terapeutas ocupacionales, nutricionistas y, obviamente, los mismos pacientes, sin asumir una actitud autoritaria y, en consecuencia, más distante.

A pesar, no obstante, de todos los problemas que hoy en día aquejan a la medicina y al ámbito sanitario -y debo decir que son legión-, también son muchos los avances que se han dado hacia una medicina más participativa y centrada en el paciente y en la que tanto éste como el médico y el equipo que se ocupa de su salud tienen más claramente establecidos sus deberes y atribuciones, y en la que, en el mejor de los casos, la relación entre los implicados tiene lugar a través de un intercambio informado y sincero. Todo el mundo, incluido el paciente -muy especialmente éste-, colabora, según este modelo, en el logro de un mayor nivel de salud y bienestar. Las visiones y tratamientos

alternativos, cada vez están más basados en la investigación y son mejor bienvenidos y, cuando tal cosas, es posible, cada vez se admite más -y hasta mejora- la sinergia entre los enfoques tradicionales y los tratamientos complementarios, en la medida en que un público cada vez más informado se orienta hacia visiones y enfoques diferentes y muy a menudo ortogonales cuando se enfrentan a crisis de salud que, hasta el momento, la medicina tradicional sólo trataba de un modo muy limitado y, en ocasiones, insatisfactorio. No es tampoco de extrañar que, como resultado de la pasión e interés de un número cada vez mayor de médicos imaginativos y cuidadosos de todo nuestro país, esos abordajes estén abriéndose paso poco a poco en los programas de estudio, tanto obligatorios como optativos, que se imparten en las facultades de medicina de nuestro país.

Si estas corrientes profundamente transformadoras han podido cambiar, en menos de una generación, el curso de la medicina en una época como la nuestra de crisis del sistema sanitario debida, en gran medida, a "la demanda de los consumidores," lo mismo podría estar sucediendo, al menos hasta cierto punto, en el ámbito de la política. Es cierto que, como sucede con los médicos y otros profesionales, los políticos pueden ser muy diestros en ciertas habilidades y tener acceso a información que está vedada al resto, pero ello no significa que sean omniscientes. Por ello hay situaciones en que su juicio

no es necesariamente mejor que el nuestro. Pero a ellos se les atribuye la autoridad y la responsabilidad de participar de modos diferentes en la toma de decisiones críticas para proteger y conservar el bienestar del país, y regular y proteger procesos homeostáticos tan diversos como la economía, la ley, la educación, las prestaciones sociales, la seguridad ciudadana, las relaciones diplomáticas y los recursos naturales y el medio ambiente. Pero por la misma naturaleza de su quehacer, los políticos corren más riesgo que los médicos de quedarse atrapados en conflictos de intereses, como el deseo de moderarse para ser reelegidos y conservar su trabajo y aumentar, de ese modo, las oportunidades de servir al bien común o las limitaciones impuestas por la edad.

No es difícil advertir, si cambiamos de forma provisional el marco de referencia, que tal conflicto de intereses obstaculizaría gravemente la capacidad del médico para hacer juicios adecuados con respecto a sus pacientes. Éste es, precisamente, el motivo que justifica la existencia del juramento hipocrático, según el cual la función del médico se ocupa, básicamente y por encima de cualquier otro impulso, consideración e interés -en particular y muy explícitamente sus intereses personales-, de satisfacer las necesidades del paciente. Por ello la responsabilidad esencial y sagrada de la medicina, a la que deben jurar fidelidad todos los médicos, consiste en encarnar y proteger la relación desinteresada con quienes

están sufriendo.

¿Debemos ser acaso menos exigentes con la salud del cuerpo político y, por extensión, con la salud del mundo? También los funcionarios electos y los designados deben jurar este tipo de fidelidad. Quizás haya llegado ya el momento, a la vista de la enfermedad que aqueja a nuestra sociedad y a la Tierra, de prestar atención y de respetar esos juramentos o revisar alguno de ellos, desde la perspectiva que nos proporciona la mencionada diferencia entre el malestar y la enfermedad y de nuestra capacidad para contemplar las cosas o curar, en la medida de lo posible, sus causas intrínsecas. Quizás este juramento debería comenzar, como sucede con el juramento hipocrático, con "Primum non nocere…", es decir, "Lo primero es no dañar…".

Del mismo modo que la medicina ha aprendido que, para tratar adecuadamente a un paciente, debe ocuparse y comprender tanto la salud como la enfermedad, también es preciso que la sociedad se ocupe de la salud en lugar de responder tan sólo a las posibles amenazas de enfermedad. No podemos seguir utilizando excusas para no responder de la forma adecuada a las verdaderas necesidades de la sociedad o desviar nuestros recursos hacia otra parte. Como hacemos al aplicar la atención plena a nuestra vida, es igualmente importante, al participar en el cuerpo político, reconocer los muchos

modos en que nosotros o los demás soslayamos, a causa de la codicia, el odio, el miedo o sencillamente la ignorancia, dimensiones importantes de una situación, poniendo entonces en peligro la armonía de la sociedad, ya estemos hablando de una familia, de una comunidad, de un país o de la comunidad compuesta por todos los pueblos y naciones del planeta. Es preciso pues, para no acabar viéndonos afectados por esas energías, por esos vectores de la enfermedad, mantenernos firmemente asentados en la salud y recordar una y otra vez la posibilidad de recuperar el equilibrio y la confianza, partiendo de lo que ya está sano y bien, sin dejar por ello de ser plenamente conscientes de las dimensiones sombrías tanto nuestras como de los demás.

Pero ¿cómo podemos hacer esto? ¿Cómo podemos llegar hasta ahí?

De manera muy sencilla, porque no hay ningún “ahí” al que llegar. El equilibrio ya está aquí, dentro de los desequilibrios, del mismo modo que la luz ya está aquí, dentro de la sombra. Esto es algo que necesitamos recordar y realizar -en el sentido de hacerlo real- a través del cultivo continuo de la atención plena o, dicho en otras palabras, a través de la práctica. El malestar, parafraseando a Einstein, no es más que una apariencia, aunque una apariencia ciertamente muy tozuda y de consecuencias muy serias y reales. Esto es algo que todos, en ciertos momentos y algunos años más que otros, sabemos. Pero las cosas no acaban ahí porque, para

recuperar el equilibrio, sólo tenemos que recordarlo y expresarlo con nuestras acciones.

Pero esto, aunque parezca muy sencillo, resulta muy difícil de llevar a cabo, porque en última instancia constituye el sustrato, el fundamento de nuestro ser como individuos, como cultura y hasta como especie. Y aunque no siempre lo sepamos, podemos recuperarlo y descubrirlo porque ya está aquí. Esta danza entre el bienestar y el malestar y entre la salud y la enfermedad se asienta en la base misma de nuestra naturaleza, ya sea que estemos hablando de nuestro cuerpo, del cuerpo de América o del cuerpo del mundo, que también constituye, en realidad, una totalidad inconsútil, un auténtico organismo. Y no hay nada más importante para nuestra especie que descubrir ese equilibrio del que todo pende. Afortunadamente, como ya hemos dicho en reiteradas ocasiones, la totalidad del ser está, y nunca ha dejado de estar, frente a nuestras propias narices.

Si es cierto que el malestar enmascara nuestro bienestar innato, debemos comenzar estableciendo, por más difícil que pueda parecer y más diversas que sean las opiniones que escuchemos al respecto, un diagnóstico del problema e investigar luego los “tratamientos” más idóneos. De nada servirán, si el diagnóstico es erróneo, los esfuerzos que hagamos por aliviar y corregir el malestar v el sufrimiento subvacentes. En tal caso.

también seremos mucho más vulnerables a los intentos demagógicos motivados por el miedo, la inseguridad y la insatisfacción de grupos y visiones que sirven a agendas básicamente interesadas.

Con todo ello no quiero decir que no podamos beneficiarnos de las reformas, en ocasiones radicales, porque son muchos los ejemplos positivos que, en este sentido, la historia nos proporciona. Lo único que afirmo es la necesidad de contar con algo más fundamental, porque los abordajes reformadores ignoran la rotación de conciencia necesaria para curar el malestar y la enfermedad. Por ello, en su ausencia, nos veamos reactivamente catapultados a una modalidad estrictamente reformadora que, sin indagar y comprender de forma más profunda y clara las causas en que se asientan nuestros problemas, nuestro sufrimiento y, en suma, nuestro dukkha, pase por alto la necesidad de trabajar con esos factores causales de un modo más próximo y personal, en el paisaje de nuestra propia mente.

Además, puesto que lo que resulta problemático para unos puede no serlo para otros, también necesitamos reconsiderar y cultivar nuestro equipamiento mental y, por encima de todo, establecer y mantener una conversación y un diálogo verdaderos que silencien el parloteo y el ruido que tienden a dominar el discurso público. El diálogo atento alienta la escucha verdadera, y ésta, a su vez, expande nuestras modalidades de

conocimiento y comprensión. En última instancia, eleva el discurso y, en lugar de encastillarnos en nuestra postura y promover una visión estereotipada de quienes están en desacuerdo con nosotros, fomenta el entendimiento y la comprensión de las visiones ajenas. Cuanta más atención prestamos a nuestra mente y a la mente de quienes ven las cosas de manera diferente a nosotros, más se expande la sensación de lo que individualmente somos y más claro vemos lo que debemos cambiar. En la medida en que se expande la visión de lo que somos y más cuenta nos damos de la estrecha relación existente entre nuestros intereses y nuestro bienestar y los intereses y el bienestar de los demás, también nos sentimos, por último, menos amenazados.

Como ya hemos dicho, cuando las personas consideran la posibilidad de ingresar en la Stress Reduction Clinic solemos comentarles que, desde nuestro punto de vista, "Por más cosas que funcionen "mal," mientras respires habrá en ti más cosas acertadas que equivocadas". Éste es, precisamente, el mensaje que tratamos de transmitir a quienes padecen enfermedades crónicas dolorosas duraderas, como diferentes tipos de cáncer, lesiones medulares, enfermedades cardíacas, sida y otros problemas médicos mucho menos graves pero generadores también, como los mencionados, de una gran inquietud y estrés. Y aunque ellos no lo sepan y, al

comienzo, probablemente tampoco lo entiendan -independientemente de lo que les digamos-, no tardan en descubrirlo apenas emprenden la práctica, tanto formal como informal, de la atención plena. Sea cual sea, pues, el sufrimiento que les aqueje, siempre hay en ellos más de acertado que de equivocado. Cuando así lo reconocemos y asumimos el compromiso de acometer el programa como un complemento de cualquier tratamiento médico que puedan estar recibiendo, la inmensa mayoría crece, cambia y se cura de un modo que poco tiempo antes hubiese resultado inconcebible. Es así como el mensaje mismo se convierte en una invitación a una forma nueva y ortogonal de ver y de estar con las cosas tal como son y, en este sentido, el ejercicio constituye el vehículo para llevar a la práctica lo que las indicaciones simplemente apuntan.

Y lo mismo podríamos decir con respecto al mundo porque, independientemente de lo que funcione mal, mientras siga respirando habrá en él más de acertado que de equivocado, porque son muchas, en este sentido, las funciones y procesos "metabólicos" que se encargan de mantener el bienestar. Pero por más que en ocasiones lo comprendamos y valoremos así, la mayor parte del tiempo lo soslayamos, lo damos por sentado y hasta abusamos de ello.

Pero ¿cuál es el correlato, en el cuerpo político, de la "respiración"? ¿Cómo sabremos que el mundo está a punto de dejar de respirar y, por ello mismo, cuándo es

ya demasiado tarde para actuar? ¿Será acaso cuando ya no podamos salir de nuestras ciudades y respirar aire puro? ¿O quizás sea cuando nuestros cuerpos y los cuerpos de nuestros hijos y de nuestros nietos estén saturados de los productos tóxicos contenidos en el aire que respiramos, en el agua que bebemos y en los alimentos que tomamos, un verdadero asalto del que nuestro cuerpo difícilmente puede defenderse? ¿O cuando la temperatura global aumente hasta el punto de fundir la capa de hielo de los polos y los glaciares y el mar inunde las costas de todo el mundo? ¿O cuando los genocidios que periódicamente sacuden la faz del planeta se extiendan a zonas más próximas a nosotros? ¿O cuando una enfermedad se propague por todo el mundo a mayor velocidad que el SARS (síndrome respiratorio agudo severo) y el sida y no podamos ya contenerla? ¿O cuando el terrorismo se instale definitivamente en nuestro país? ¿O será cuando las cosas que hasta ahora, sólo ocurren en las películas, como un ataque nuclear a gran escala, por ejemplo, sucedan realmente? ¿Qué es lo que necesitamos para despertar y tomar un camino diferente, un camino más imaginativo y más sabio?

Si queremos enfrentarnos a la enfermedad inmunitaria que aqueja a nuestra especie y de la que nosotros somos también la causa, necesitaremos, más pronto o más tarde, darnos cuenta de la necesidad de cultivar la atención plena, para aclarar lo que es más importante y

descorrer el delgado velo de inconsciencia que nubla nuestros sentidos y nuestros procesos de pensamiento, restablecer, cuando tal cosa sea posible, el equilibrio y alentar su capacidad curativa tanto ahora como en cualquier otro momento. ¿Por qué no comenzar ahora mismo si a eso es, a fin de cuentas, a lo que más pronto o más tarde debemos llegar? ¿Qué es lo que nos impide experimentar ahora mismo una rotación de conciencia o, al menos, dar los pasos que se encuentren ahora a nuestro alcance? Tal vez podríamos empezar prestando atención y honrando lo que está bien en nosotros y en el mundo, poniendo en ello todo nuestro empeño, toda nuestra energía y toda nuestra sabiduría hasta llegar a establecer las capacidades autorreguladoras necesarias para que nuestra sociedad y nuestro mundo puedan alcanzar el equilibrio dinámico que nuestra inconsciencia ha conseguido interrumpir.

Aunque nuestra nación y nuestro planeta se hallen sometidas a una situación muy estresante y experimentemos todo tipo de malestares y enfermedades, el único modo de abordarlas, controlarlas y, finalmente, resolverlas consiste -como sucede en el caso de los individuos- en reconocerlas y enfrentarnos a ellas de manera consciente. Haríamos bien, por tanto, en aplicar toda nuestra energía a esa visión y a ese conocimiento y en aprender a actuar habitando nuestra totalidad, en la que se asienta el verdadero significado de los términos “salud.” “curación” y “santidad”. De otro

modo, no estaremos enfrentándonos sabiamente a ese malestar. Y es que si, en lo que respecta al cuerpo político, no somos lo bastante cuidadosos, acabaremos alentando las mismas causas que generan el problema y engañándonos creyendo que las hemos erradicado.

Es muy importante, pues, realizar un diagnóstico claro de lo que está bien y de lo que está mal basándonos en la evidencia, algo que nos compete a todos nosotros y no a unos pocos expertos. No olvidemos que un diagnóstico equivocado es una percepción errónea y una percepción errónea puede, en este caso, tener consecuencias muy adversas y hasta en ocasiones letales.

Necesitamos desesperadamente, tanto de forma individual como colectiva, percibir con claridad lo que está sucediendo para poder descubrir el verdadero origen de las raíces del sufrimiento. Para ello podemos apelar, como sucede en el caso del diagnóstico médico, a muchos enfoques adecuados diferentes, en función del diagnóstico y de nuestra comprensión del desarrollo de esa patología concreta. Hay enfoques que pueden ser utilizados simultáneamente, mientras que otros deben ser aplicados de manera secuen-ciall pero en cualquiera de los casos siempre deben adaptarse a la respuesta del paciente.

Si realmente queremos sanar al mundo, deberemos contar con el arsenal completo de la sabiduría y de la creatividad humana para comenzar realizando el

más adecuado y flexible para recuperar el equilibrio y la salud, en lugar de perdernos en intentos desesperados, erróneos, superficiales y mecánicos de corregir aspectos parciales del problema subyacente sin entender muy bien qué es lo que ocurre, cuáles son sus orígenes y olvidando que el enfoque sanador es fundamentalmente diferente y a menudo más posible y adecuado que el exclusivamente correctivo, porque no se trata de un proceso mecánico que pueda ser impuesto ni forzado. Si sólo tratamos los síntomas de la enfermedad y nuestra acción no se deriva tanto del respeto por el paciente -en este caso, la visión, recién en sus inicios, del mundo como un organismo- como del miedo, acabaremos alejándonos de nuestro camino. Y mientras que los cuerpos individuales inevitablemente mueren, la vida sigue adelante. Aquí estamos implicados en la totalidad del planeta, cuya salud se asienta en la vida y la salud de los procesos y mecanismos naturales.

Son muchas las cosas que podemos aprender de la nueva medicina que en la actualidad está emergiendo, una medicina que considera al paciente como una persona total, como algo mucho más grande que cualquier proceso patológico, ya sea una infección, un malestar o un trastorno crónico o una enfermedad incurable. La nueva medicina reconoce que cada uno de nosotros, independientemente de nuestra edad, de nuestra historia y de nuestro punto de partida, dispone de muchos

recursos internos inexplorados sin explotar para aprender, crecer, curar y, en realidad, transformarse durante toda la vida. Pero para ello es necesario que estemos dispuestos a emprender cierto tipo de trabajo con nosotros mismos, un trabajo interno que nos permita advertir y cultivar profundamente recursos ignorados que ni siquiera advertimos. Ya hemos visto que el hecho de beber de esa fuente puede contribuir de manera muy positiva a la sanación de nuestra mente, de nuestro cuerpo, de nuestro corazón y de nuestro espíritu y establecer una relación amable y cordial con aquellos aspectos de nuestra vida que no podamos corregir ni curar.

Con ello no estoy diciendo que la atención plena sea una especie de panacea aplicable a todos los problemas. Pero independientemente de que estemos hablando de una persona, de una nación, de todas las naciones o de todos los seres, familiarizarnos con las cosas tal como son constituye el primer paso imprescindible del camino de la curación. Este tipo de atención sabia nos proporciona un camino práctico y no ingenuo de recuperar nuestra humanidad y volver a restablecer el contacto con lo que ya somos, es decir, para volver a ser plena y auténticamente humanos. El nombre que nos hemos dado, a fin de cuentas, no es el de hacedores humanos, sino el de seres humanos. Quizás debamos indagar más profundamente en lo que realmente significa ser y descubrir lo que podría ofrecernos, es decir, aquello con

lo que todavía no hemos conectado y, en consecuencia, tampoco hemos degustado ni desarrollado.

Independientemente de que, para describir el origen de nuestro sufrimiento colectivo, adoptemos un modelo inmunitario, un modelo que se base en el cáncer o un modelo basado en las enfermedades infecciosas (todo ellos, de hecho, relacionados, porque las enfermedades autoinmunes y sus tratamientos suelen aumentar la susceptibilidad del cuerpo a los cánceres y a las infecciones oportunistas), es evidente que síntomas que en un principio parecen secundarios y tolerables (como la pobreza, la injusticia, la tiranía y el fundamentalismo, por ejemplo) pueden acabar, si no les prestamos la necesaria atención (es decir, si nos limitamos a tratar de ocultar o aliviar provisionalmente los síntomas, sin prestar también atención a los procesos subyacentes que los crean y alientan), convirtiéndose en verdaderos problemas.

También conviene recordar por último que, como sucede en el caso de la medicina y del entorno sanitario, la prevención es la mejor de las políticas en los ámbitos del gobierno y de la diplomacia.

EL PODER DOMESTICADOR DE LO PEQUEÑO

Solemos considerar como maldad a los casos de ignorancia manifiesta, en un intento, tan inútil como burdo -aunque en él haya ciertos visos de verdad- de afirmar nuestra identificación con la bondad. Pero esa estrategia, que nos exalta como buenos, al tiempo que descalifica a los demás como malos y nos lleva a acusarlos sin motivo de preocuparse tan sólo por el placer o el poder, pone claramente de manifiesto nuestra ignorancia. El Libro de los salmos suele referirse al mal como "maldad," pero quizás sería mejor traducirlo como "descuido",[1] es decir, como falta de atención al espectro completo del paisaje interno y externo de nuestra experiencia. Es precisamente esta falta de atención la que nos lleva a separar de forma artificial el "yo" del "tú," a desacralizar el mundo y a establecer todo tipo de divisiones, separaciones y fronteras artificiales. No es de extrañar que, en tal caso, soslayemos y no nos demos cuenta de la profunda unidad subyacente que nos abre a un amplio abanico de posibilidades y que permite, tanto en nuestra vida interior como en la amplia diversidad que nos brinda el mundo, la emergencia de capacidades nuevas y más libres.

El mal no consiste, pues, en la falta de conciencia de la interconexión, aunque sus consecuencias puedan ser monstruosas y deban ser reconocidas y contenidas apenas aparezcan. Esta inconsciencia pone de relieve una gran ignorancia, desacuerdo y desconexión de la relacionalidad consustancial a la vida humana. Esa ignorancia -o descuido, como prefiramos llamarla-puede asumir el rostro del mal y llevarnos a proyectarlo sobre los demás, cuando lo cierto es que ellos también padecen la misma enfermedad de la ignorancia, la desconsideración, la corrupción y el olvido de lo más esencial y jamás han degustado la bondad de la conexión o la han relegado, como nosotros, en aras de un yo construido, limitado y estrecho y de sus deseos. Por ello, apenas asoma, nos vemos obligados a nombrarlo y hacer lo que esté en nuestras manos para desactivarlo, como si se tratase de un virus que, dada nuestra vulnerabilidad, pudiera infectarnos con facilidad.

Son muchos los ejemplos que la historia nos proporciona que ilustran nuestra connivencia con aquellos a los que acabamos calificando como "malvados". ¿Cuántas veces ha mirado nuestra nación hacia otro lado cuando los déspotas servían a nuestros intereses económicos o políticos o cuando desataban auténticas carnicerías sobre multitudes inocentes en países en los que no teníamos el menor interés geopolítico? ¿Cuántos dictadores brutales y asesinos hemos tolerado y hasta apoyado cuando nuestros líderes

creían que tal cosa servía, por razones puramente estratégicas, a nuestro interés nacional? La lista, retrospectivamente considerada, es interminable. Ya no podemos seguir justificando, perdonando ni olvidando lo que en el pasado pudo haber sido una realpolitick inteligente o el mejor modo de controlar circunstancias que se nos escapaban. Ya no es posible, en un mundo tan interrelacionado como el nuestro, seguir manteniendo compromisos y matrimonios de conveniencia con la ignorancia o con el mal.

Si de verdad queremos curar el sufrimiento del mundo y no seguir complicando más todavía las cosas, nuestro país debería avanzar -quizás dando pasos minúsculos, pero avanzar- hacia una mayor totalidad y una expresión más clara de la atención plena. Para ello deberíamos comenzar reconociendo y luego actuando resueltamente para cortar de raíz el daño que siempre acompaña al deseo ilusorio de poder a expensas del amor, la sabiduría, la vida y la interconexión. No conviene, pues, subestimar la importancia de los pequeños cambios que intensifiquen la conciencia y el altruismo de nuestra nación. Lo pequeño, como hemos señalado en un capítulo anterior, no siempre es tan pequeño y ya los antiguos chinos hablaban de el poder domesti-cador de lo pequeño. Gandhi sabía muy bien que los movimientos y gestos pequeños, conscientes y éticos, encierran un potencial tan extraordinario como la energía contenida en los átomos. Éste es un resorte que Martin Luther King

conocía, y empleaba el poder de la persuasión moral para movilizar el orgullo de los oprimidos. La jornada laboral de ocho horas y las leyes sobre el trabajo infantil, la igualdad de géneros y el final de la segregación sólo fue posible gracias a un movimiento popular iniciado por unos pocos que acabaron acosando al sistema a costa, muy a menudo, de un gran sacrificio anónimo, hasta que el sistema no tuvo más remedio que adaptarse y cambiar.

El mundo está cambiando de continuo y nada permanece mucho tiempo igual. Cuando conectamos nuestra mente original y su bondad innata con el desarrollo natural y aprovechamos las posibilidades que nos brinda el presente, el mundo acaba, lenta pero gradualmente, respondiendo. Este ajuste interno y las manifestaciones que se derivan de él, modifican poco a poco la estructura fluida, dinámica y siempre cambiante o, mejor dicho, la fluida red de interdependencias. En este sentido, la práctica nos permite, ya seamos políticos o simples ciudadanos, experimentar, una y otra vez, el sabor de la presencia y de la bondad hasta llegar a morar en la claridad y la paz interior. De ese modo, podemos asentar nuestra experiencia en el momento presente y sin despistarnos ante los retos y oportunidades que se nos presenten.

La vida del cuerpo político es tan compleja como la vida de nuestro cuerpo, pero, en aquel caso, no gozamos del privilegio de millones de años de perfeccionamiento

evolutivo que ha ido renunciando a las soluciones menos adaptativas. Si nuestra especie se halla todavía en su infancia, más todavía lo está el gobierno y la democracia. Cuando le preguntaron lo que pensaba acerca de la civilización occidental, Gandhi replicó: “Me parece una buena idea”. Y es que, en tanto que especie, somos un experimento cósmico que todavía se halla en proceso. Quizás el universo no pueda preocuparse de cómo funciona, pero nosotros sí que podemos, siempre y cuando no nos quedemos atrapados en nuestros pequeños y limitados intereses. Claro que podemos. En ello, precisamente, radica la singularidad de nuestra especie. No deberíamos, pues, subestimarnos, porque a fin de cuentas la única inteligencia del planeta que puede subestimarse es la inteligencia humana.

ATENCIÓN PLENA Y DEMOCRACIA

Por más improbable que pueda parecer, el hecho de que en nuestro tiempo haya cada vez más personas que mediten o que consideren seriamente la necesidad de meditar constituye, a mi entender, un claro indicador de nuestra evolución colectiva continua y del nivel de democracia alcanzado por nuestra sociedad.

La nuestra es una nación que, aunque imperfecta, no tardó en independizarse del autoritarismo y la opresión, tanto económica como política y religiosa, instauró principios de autonomía individual y derechos humanos básicos para todos y declaró el derecho de todos los ciudadanos a la vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad. Así pues, nosotros establecimos el escenario para una evolución inevitable y continua, aunque esporádica, de la conciencia individual y colectiva.

¿Qué es la libertad, a fin de cuentas, sino la posibilidad, el derecho y hasta la responsabilidad de encontrar nuestro camino en el mundo, confiando en nuestro instinto y en nuestra experiencia, creciendo y aprendiendo incluso de nuestros errores y de lo que más doloroso nos resulta?

¿Qué es el desarrollo, metafóricamente hablando, sino

el aumento de la conciencia de nuestra relación con el mundo y del lugar que, en él, ocupamos, una comprensión profunda de la interconexión existente entre todas las cosas y de su armonía subyacente (aun en medio del caos) y de nuestra capacidad de vivir más allá de las fuerzas, tanto internas como externas, que obstaculizan nuestra comprensión de lo que es real, fundamental y más importante? ¿Qué es el desarrollo, metafóricamente hablando, sino la capacidad de experimentar una mayor empatía por los demás y por el mundo, es decir, la capacidad de experimentar el sufrimiento de los demás? Todo esto nos obliga a ser humildes, porque sin humildad -sobrevenida o conseguida a costa de grandes esfuerzos- no hay sabiduría ni compasión verdaderas. El desarrollo, tanto interno como externo, que no se mantiene en armonía con la totalidad mayor acaba convirtiéndose en un cáncer, una negación de la totalidad y del equilibrio. Tal crecimiento no es sostenido ni sostenible.

Si como respuesta a nuestro profundo anhelo embrionario de paz y de felicidad y para liberarnos de las aflicciones provocadas por la desconexión, la angustia y el malestar emprendemos un camino de evolución de la conciencia, no tardaremos en observar su profundo impacto en la relación que mantenemos con los demás, con la sociedad y con el mundo.

La paz y la felicidad no son bienes que puedan ser adquiridos ni concedidos, sino cualidades que deben ser

encarnadas y vividas. Y ello no es posible a través de la simple enunciación teórica de sus principios, por más elevados que éstos sean, sino a través de la práctica. Ya hemos visto que todos aquellos que en nuestro país se vieron originalmente excluidos por la ley o las costumbres sociales de participar y beneficiarse de la declaración de los derechos inalienables de la libertad y el autogobierno "para todos" se vieron posteriormente obligados a emprender una lucha tenaz y valerosa para transformar, de manera lenta y dolorosa, tanto nuestra conciencia como nuestras leyes relativas a la esclavitud, la raza, los pueblos indígenas, las mujeres, los niños, la orientación sexual y el matrimonio. Y ese avance sólo es posible cuando aumenta nuestra comprensión del sufrimiento de personas y de familias generado por instituciones, leyes y convenciones sociales injustas que las sostienen hasta que se ven obligadas a cambiar y acaban convirtiéndose, a su debido tiempo, en una norma de obligado cumplimiento.

Son muchos los ítems que componen la lista de desigualdades e injusticias sociales de cualquier democracia que se halle en proceso de evolución. Pero el crecimiento continúa a un ritmo habitualmente muy lento y con un coste extraordinario para los excluidos, que se ven activamente oprimidos por las desigualdades del statu quo y sometidos durante generaciones a las ironías de la retórica. Pero también supone un gran coste (aunque, en su momento, no se lo reconozca como tal)

para quienes llevan a cabo la exclusión y para la sociedad en general, que se ve así privada de la riqueza implícita a esas corrientes de la vida humana.

¿Creen acaso que no podría el desarrollo hacia la libertad continuar e incluso acelerarse, a partir de ahora, si permanecemos fieles a nuestros principios, por más lento que haya sido el proceso que nos haya traído hasta aquí? Todo, en nuestro tiempo, se ve acelerado, especialmente la velocidad con que nos decidimos a emprender una guerra. ¿No creen que también podría acelerarse la velocidad con la que nos comprometemos con la paz? ¿Estamos dispuestos a encarnar también la paz, la libertad y la justicia para todos? ¿Por qué no movilizamos todos nuestros recursos y nuestra voluntad colectiva para llevar a cabo esta transformación en la que creemos, y acabamos estableciéndola en el mundo?

Es imprescindible que en una sociedad como la nuestra, asentada en principios democráticos y enamorada de la libertad, las prácticas meditativas -a las que, en ocasiones, se denomina disciplinas de conciencia- acaben entrando, más pronto o más tarde (como ahora mismo está ocurriendo), en escena, en la misma medida en que se estimula el clima de independencia e investigación personal y colectiva. La democracia alienta el pluralismo y la diversidad de puntos de vista y promueve el uso de la libertad, tanto interna como externa, para buscar la felicidad. Estamos naturalmente condenados a entendernos de un modo

cada vez más profundo como individuos, como sociedad y como especie. Todo ello forma parte del proceso evolutivo en que se halla sumido este planeta, un proceso que se ve modulado y conformado por la capacidad de la ciencia y de la tecnología para modificar el entorno y protegernos de ciertos tipos de riesgos. Resulta sorprendente, pero también muy alentador y comprensible, por otra parte, que tantos estadounidenses hayan emprendido ya la práctica de la meditación como un modo de sintonizar su mente y su cuerpo y que sea tanta la sed, frente a la riqueza y el sufrimiento que nos desborda, de realizar nuestra totalidad.

Mal puede la democracia arraigar y crecer en una cultura que no se halle lo bastante madura. Y es que la democracia, como la meditación, no puede, por más beneficiosa que sea, imponerse. Lo único que podemos hacer, a un nivel cultural, es comprometernos en el establecimiento, en la medida de nuestras posibilidades, de las condiciones más adecuadas para la emergencia de la libertad universal y de la liberación de la opresión, de la explotación y de la ignorancia por razones y motivos muy complejos que en ocasiones generan políticas que parecen sustentar precisamente lo contrario. Si de verdad queremos que emerja la mariposa de la democracia, debemos ser lo bastante pacientes como para no forzar a la crisálida antes de tiempo y dejar que la metamorfosis y la transformación interna tengan lugar por sí solas.

Puesto que la sabiduría y estados emocionales como la amabilidad, la compasión, la empatía, la devoción, la alegría y el amor ya forman parte de nuestra naturaleza verdadera y más profunda como seres humanos, su desarrollo y despliegue consciente puede suponer la diferencia entre la guerra y la paz, entre la seguridad y la inseguridad, entre el malestar y la auténtica erradicación de las tendencias autodestructivas de la sociedad. El avance deliberado en esa dirección nos aleja de los hábitos profundamente asentados de la desatención y de la distracción que nos escinden de nosotros mismos y nos mantienen sumidos en el miedo, olvidando que ya somos totales, que ya somos completos y que la auténtica seguridad se asienta en un cuerpo político sano en el que todos desempeñamos un papel esencial.

BLUES DE LA MEDITACIÓN SOBRE VIETNAM UNA INSTANTÁNEA DEL PASADO… ¿O ES ACASO DEL FUTURO?

A mediados de la década de 1960 la meditación era, para quienes habíamos crecido en las calles de la ciudad de Nueva York, algo muy inusual. Cuando comencé a meditar no conocía a nadie que lo hiciera, había muy pocos libros sobre meditación en inglés (que encontrábamos rebuscando en extrañas librerías "marginales") y el tema apenas si se mencionaba en los medios de comunicación. Pero la meditación no era una actividad "contracultural" -porque en esa época el término ni siquiera se había inventado-, sino una aventura romántica que se había gestado y desarrollado a lo largo de los siglos en el "misterioso Oriente" y cuya investigación parecía muy interesante para vivir más plenamente.

Los primeros contactos de nuestra cultura con la meditación budista y yó-guica -la visita a Chicago, a comienzos del siglo XX, de unas cuantas luminarias con ocasión del primer Congreso Mundial de las Religiones y los escarceos, en los años cincuenta del pasado siglo, de los poetas beat, algunos de los cuales, como Gary Snyder,

fueron a practicar a Japón- sembraron las semillas del dharma que acabó floreciendo en la década de 1960 y se vio catalizado por el libro Psicoterapia del Este, psicoterapia del Oeste, de Alan Watts.

Independientemente de que fueran estudiantes y se hallaran o no políticamente comprometidos, los jóvenes de mi generación -una generación que alcanzó la mayoría de edad a mediados de los años de 1960- se esforzaban denodadamente en explorar todo tipo de caminos para ir más allá de la mentalidad conformista predominante en la década de 1950. Bien podríamos decir que la vanguardia más joven de la sociedad se hallaba entonces formada por una suerte de exploradores, tan intrépidos como confundidos, en busca de una claridad, una bondad y una promesa que quedaban muy lejos de los objetivos propios del camino convencional, que sólo parecía interesado en el éxito, el poder, el estatus, la fama y la fortuna. Para más inri, el sueño empresarial y político americano se desarrollaba en el contexto surrealista de la guerra fría y, dentro de él, de una “superpotencia” como la nuestra enfrascada, día tras día y año tras año, en guerras implacables contra pequeñas sociedades agrícolas que carecían de fuerzas aéreas y navales y que, finalmente, acabó lanzando sobre Vietnam más toneladas de bombas que en toda Europa durante la Segunda Guerra Mundial. Muchos de nosotros empezamos entonces rápidamente a darnos cuenta de las contradicciones en que nos hallábamos sumidos, lo que

resultó muy decepcionante y nos movilizó también para despertar la conciencia de nuestro país a todas esas cosas.

En los encuentros celebrados en el MIT por el Science Action Coordinating Commitee (SACC), fundado en 1968 por un pequeño grupo de estudiantes para poner en cuestión la participación del MIT en la investigación bélica, solíamos practicar yoga en el suelo de alguna de las salas y sentarnos a meditar antes de emprender cada sesión. Es cierto que nuestra actitud era bastante frívola, pero no por ello menos sincera y ponía claramente de manifiesto nuestra convicción de que el cambio al que aspirábamos no era tan sólo un cambio de prioridades que pretendía poner fin a las cosas que supuestamente se hacían en nuestro nombre, sino que aspiraba a un auténtico cambio de conciencia, una rotación de conciencia que nos trascendía, pero que, comparada con las fuerzas sociales a las que nos enfrentábamos, se nos antojaba limitado e improbable.

Durante la Segunda Guerra Mundial, el MIT disponía de dos laboratorios enteramente destinados a la investigación bélica cuyos descubrimientos habían contribuido de forma muy positiva a la victoria, entre las que se cuentan el radar, la invención de sistemas de guía inercial para dirigir la trayectoria de vuelo de los cohetes y los proyectiles y el desarrollo de diversos instrumentos para la navegación aérea y naval. Por ese motivo los esfuerzos que llevamos a cabo en el SACC se centraron

en la organización de una jornada de paro para que toda la comunidad, incluidos profesores, investigadores y administración, pudiera suspender voluntariamente sus actividades y poner a todo el mundo al corriente, puesto que los estudiantes poseíamos una información de lo que estaba ocurriendo que la mayoría de ellos ignoraba. El día en cuestión había sido organizado para emprender un diálogo sobre la relación entre ciencia y tecnología y sus usos y posibles abusos y cuestionar también si la universidad debía dedicarse al patrocinio, la investigación y el desarrollo de armas de destrucción masiva. Todo ello resultaba muy controvertido, porque el país estaba muy polarizado en torno a la guerra fría y la guerra de Vietnam y nosotros no dejamos de radicalizar aún más las cosas calificando a nuestra jornada como "huelga". Por ello los meses que precedieron a esa jornada fueron muy movidos y los sentimientos estaban muy encrespados, pero, finalmente, conseguimos que el MIT cerrase sus puertas el 4 de marzo de 1969 y dedicase una jornada de diálogo al respecto.

Hay que decir incidentalmente que varios de los fundadores del SACC conseguimos movilizar a algunos destacados miembros del profesorado para que creasen su propio grupo de apoyo a esa jornada. Ese grupo, en principio compuesto por biólogos y físicos teóricos, necesitaba nuestro aliento y nuestro apoyo…, o eso era, al menos, lo que nosotros orgullosamente pensábamos.

Por ello les ayudamos a organizarse, llegando incluso a proponer el nombre de su organización: Union for Concerned Scientists (UCS). Con el paso del tiempo, la UCS ha acabado convirtiéndose en una organización internacionalmente muy respetada de la que forman parte algunos de los científicos más destacados del mundo y que se ocupa de los problemas más apremiantes en la interfaz existente entre ciencia y tecnología en cuestiones relacionadas con la alimentación, la energía, el medio ambiente, la seguridad y la política. Ése fue, para nosotros, un ejemplo más de que el hecho de no saber exactamente cómo funcionan las cosas no debe impedir asumir una postura clara.

El 4 de marzo de 1969 fue para nosotros una jornada clave. Y, aunque no crea que el UCS haya cambiado gran cosa el mundo, sí que me parece que nuestra dedicación y esfuerzo contribuyó de forma muy positiva a llamar la atención general sobre esas importantes cuestiones. Cualquier esfuerzo, por más pequeño que sea, es importante y puede tener efectos -al menos en esa época- completamente insospechados.

Esperando convencerle para que pronunciara el discurso inaugural el 4 de marzo, algunos miembros del SACC fuimos a visitar a George Wald, un amable biólogo de Harvard famoso por sus brillantes y elocuentes clases

que, pocos años antes, había ganado el premio Nobel por haber dilucidado los mecanismos químicos en los que se basaba la visión del color. Wald aceptó nuestra invitación y escribió para ello una conferencia que acabó titulándose “Una generación en busca de futuro” y cuando finalmente llegó el día, nos explicó magistralmente las razones que en su opinión justificaban el creciente malestar de sus alumnos de clase de ciencias naturales 5 de la Universidad de Harvard. Su intervención giró en torno a las cuestiones más candentes de la época, como la guerra de Vietnam, la guerra fría, el reclutamiento obligatorio y los crímenes de guerra cometidos tanto por Estados Unidos como por nuestros adversarios, desde una perspectiva que puso de manifiesto la crisis, la inmoralidad y el absurdo de la visión convencional, según la cual debíamos ser prácticos y aceptar un statu quo que se empeñaba en la carrera armamentística, no tenía empacho alguno en apelar al asesinato sistemático y empleaba un lenguaje aséptico para justificar la sinrazón de la guerra nuclear y sus consecuencias. Sus reflexiones aparentemente extemporáneas, apoyadas en hechos y en su propia talla moral, le permitieron esbozar una visión manifiestamente ortogonal de nuestro tiempo. La suya fue una conferencia clara y valiente dirigida al poder (que, procediendo de quien procedía en plena “huelga” del MIT, sabíamos que escucharían con mucha atención la Casa Blanca, el Congreso y, de forma muy especial, el

Pentágono) que resultó sumamente movilizadora porque, independientemente de la opinión sustentada por los presentes, nos mostró una verdad mucho mayor y más matizada. George pronunció su conferencia con los ojos cerrados y la cabeza hacia atrás, como si estuviera hablando consigo mismo, en el Kresge Auditorium -ubicado en el mismo corazón del campus del MIT-, ante una audiencia completamente silenciosa compuesta, entre profesores, estudiantes y personal, por unas doscientas personas.[2]

Cuando concluyó su charla, los aplausos fueron tan fuertes que la sala casi se vino abajo. Es cierto que era un gran orador, pero esa charla acabó convirtiéndose en el discurso políticamente más trascendente de toda su vida y sirvió para catapultar a un nivel muy superior su compromiso y actividad política. Pocos días más tarde (el 8 de marzo de 1989), su charla se vio íntegramente reproducida a dos planas, como parte de la cobertura y del seguimiento de los acontecimientos que habían tenido lugar en el MIT, en la sección principal del Boston Globe. Y la demanda fue tal que el Globe se vio obligado a reimprimir medio millón de ejemplares como una separata de distribución gratuita, algo inédito hasta entonces y que, por lo que sé, jamás se ha vuelto a repetir.

Esta historia ilustra a la perfección el efecto y los

cambios de conciencia que puede acabar provocando un pequeño grupo de personas, independientemente de lo que, al respecto, pensemos. Toda generación debe esbozar su propia visión del mundo y el modo más adecuado de relacionarse con la herencia recibida para contribuir a la conservación de lo que deba conservarse y despojarse de lo que ya no sea necesario, y servir así a un propósito mayor que anteriormente resultaba inconcebible. Toda generación debe valorar la herencia recibida de sus mayores, una lectura que, por lo general, no suele ser muy positiva. Pero esa interpretación debe ser muy exacta porque, en caso contrario, corremos el riesgo de intensificar la ilusión y el sonambulismo y, de ese modo, generar un daño mayor todavía, incluso a nosotros mismos. En este sentido, la predisposición a dar nombre a lo que es puede ayudarnos, en aras de un patriotismo verdadero y de la libertad de la sociedad, a dar los pasos necesarios para poner en cuestión, de un modo más sabio y concreto, al organismo y al sistema político que pueda proporcionar visiones y alternativas antes inconcebibles de enfrentarnos a los viejos retos. Pero lo que de verdad es importante no son tanto los medios como la cualidad de la mente y del corazón que se halla detrás de ellos. Nuestra relación con el mundo no se establece absteniéndonos ni renunciando a emplear nuestra pequeña parcela de cordura y de sabiduría, pero esa parcela debe ser cultivada de manera desinteresada, perseverante y gozosa.

George Wald esbozó ese día algo que todos necesitábamos escuchar, pero luego llegó nuestro turno porque, de otro modo, corríamos el peligro de perder el contacto con lo que realmente estamos haciendo en este planeta. Es muy fácil olvidar que el cuerpo político depende de nuestras acciones y que éstas, a su vez, dependen también de nuestro desarrollo y de la comprensión interna que tengamos de quiénes somos, del modo en que tratamos al mundo y del modo en que el mundo nos trata a nosotros, es decir, de lo que ofrecemos al mundo y de lo que el mundo nos ofrece a nosotros.

Y por más que éste sea, como la conciencia, un proceso atemporal, también debe tener lugar, dado el malestar y la crisis que afecta a nuestra especie y al mundo, en el tiempo. El tiempo nos proporciona la posibilidad de crecer, cada uno a su ritmo y a su modo. Todos debemos discernir cuáles de nuestras acciones u omisiones se ven impulsadas por la avaricia, el odio, la ilusión o la simple inercia, y también debemos empeñarnos conscientemente en aprender, tanto interna como externamente y del modo que más apropiado nos parezca, lo que tienen que enseñarnos las visiones y acciones generadoras de dukkha basadas en la ignorancia. Podemos decidir conscientemente seguir el camino que reconoce el sufrimiento que, de manera inadvertida o deliberada, provocamos en los demás y en el mundo, el camino que alienta nuestro silencio y

establece la sensación de seguridad que constituye la piedra angular necesaria para ver al otro en uno mismo y, en este sentido, para estar más en paz. La crisis que experimenta nuestro mundo es una crisis de conciencia y, por ello mismo, la verdadera liberación debe ser una liberación de la conciencia.

Hubo quienes decidieron luchar en Vietnam para contener a los comunistas, porque en caso contrario no tardaríamos -en su opinión y en virtud del proverbial “dominó” de época- en acabar viéndonos sometidos a ellos. Pero esa conclusión se basaba en un diagnóstico equivocado del problema, porque la enfermedad -al menos, la enfermedad de la que debíamos ocuparnos-no estaba en Vietnam, sino en nuestra visión de las cosas. Esa enfermedad estaba -y sigue estando- en nosotros mismos y en nuestro miedo.

El precio moral, económico, social y espiritual que tuvimos que pagar por ese error fue muy elevado. Aún seguimos preguntándonos por qué son tantas las personas que nos consideran como una amenaza a la civilización y como los “chicos malos,” cuando desde nuestro punto de vista nosotros somos los buenos y, aun en la misma guerra, nos esforzamos en hacer las cosas de un modo positivo y altruista. Pero esa percepción equivocada no hace, en mi opinión, más que poner de relieve que de algún modo todavía nos hallamos en la

infancia y creemos -por más que pueda parecer un cliché- que es más fácil ganar la guerra que forjar la paz.

El lema de las fuerzas aéreas de Estados Unidos afirma que “El precio de la libertad es la vigilancia eterna,” algo con lo que estoy completamente de acuerdo. Pero esa vigilancia no debe limitarse a las pantallas de radar de los aeropuertos, sino que debe ser cultivada de continuo mediante el cultivo, a todos los niveles, de la atención plena. La libertad debe ser comprendida y, si realmente queremos ser los “libertadores,” debemos empezar liberándonos a nosotros mismos de la inconsciencia mediante una vigilancia interna tan amable y valiente como bondadosa y firme.

CUANDO LA COLA MENEA AL PERRO

En la película misteriosamente profética que lleva este título [y que, en castellano, se llamó La cortina de humo], un gobierno urde la noticia de una provocación en cierto país balcánico imaginario como una estrategia para desviar la atención del público. El episodio que, en realidad, nunca ocurrió, se ve repetidamente programado en televisión hasta que, al final, acaba enardeciendo a la ciudadanía y justificando una intervención militar.

Es curiosa la facilidad con la que algunos políticos dicen y hacen lo que les conviene con tal de convencernos de verdades que no son tales, basándose en interpretaciones interesadas de cuestiones secundarias, que en el mejor de los casos tuvieron un significado diferente, o en desvergonzadas mentiras. Un ejemplo muy ilustrativo en este sentido nos lo proporciona el incidente del golfo de Tonkin, según el cual Vietnam del Norte atacó a nuestra flota y que sirvió para justificar una guerra que acabó en diez años de destrucción. Y poco importa que ese tipo de episodios sea el fruto de una confabulación maquiavélica, del deseo cínico de poder o de la ingenuidad bienintencionada porque, sea

cual sea el motivo subyacente, acaba conduciéndonos al mismo calamitoso final.

Lo único que deben hacer hoy en día los políticos es decir que algo es azul, porque, aunque sea manifiestamente rojo, siempre habrá medios de comunicación que insistirán en que es azul hasta acabar convenciendo al público. Mucha gente cree a pies juntillas en lo que dicen las noticias y acaba considerado un hecho sin importancia como una agresión en toda regla a nuestro país y una oportunidad, en consecuencia, para indignarnos y responder con una contundencia que demuestre que a nosotros no se nos puede amenazar, agredir ni intimidar. En tal contexto, todo es posible, por más inverosímil o absurdo que parezca.

Quizás el rojo sea realmente azul y quizás hubo alguna conexión entre Irak y los ataques del 11-S. Pero apenas se menciona esa posibilidad, aun aduciendo, para ello, pruebas muy endebles, improbables o aun fabricadas, se convierte, para muchas personas, en la verdad absoluta, especialmente cuando se repite hasta la saciedad y en un contexto destinado a sembrar el odio que sólo aspira a explotar nuestros comprensibles sentimientos de inseguridad. De hecho, el argumento de que “si no acabamos con los terroristas de Irak nos veremos expuestos, en cualquier momento, a ataques con armas de destrucción masiva compradas a gobiernos sin escrúpulos que acabarán con la vida de más personas inocentes” no parece tan improbable. “Ataquemos antes

de que lo hagan ellos. A fin de cuentas, nosotros somos los buenos y los que hemos sido agraviados. Y no es preciso para ello, independientemente de lo que digan nuestros amigos y nuestros aliados, que nos detengamos a analizar con detenimiento la situación. Ahora las cosas son diferentes. O están con nosotros o están contra nosotros. Ahora el azul es rojo y quienes siguen afirmando que es azul no son patriotas, no se dan cuenta del peligro que corren nuestra libertad y nuestra democracia y no merecen nuestra confianza."

Así es como acabamos enfrascados en una "guerra preventiva" y expulsando a un dictador monstruoso, cuya caída sólo lamentan sus compinches, y no tardamos en vernos sumidos en una nueva ciénaga. Pero la arrogancia, el abuso de poder y nuestra necesidad de ser, a toda costa, los "buenos" -aun por razones equivocadas- acaban movilizando el alistamiento de nuevos reclutas en las filas de las organizaciones terroristas de todo el mundo.

¿Acaso nos hace sentir más seguros esta manifiesta distorsión de la verdad? George Orwell escribió 1984 como un relato aleccionador de lo que puede suceder cuando nos negamos a llamar "pan" al pan o cuando nos engañamos hasta el punto de creer que el blanco es negro y que el negro es blanco o, como él mismo dijo, que "La Guerra es la paz y la libertad la Esclavitud".

Difícilmente puede escapársenos una cita, atribuida al general nazi Hermann Goering en el tribunal de guerra

de Núremberg que sucedió a la Segunda Guerra Mundial y que, poco antes de la invasión preventiva, circuló ampliamente por Internet, que ilustra a la perfección el fenómeno "de la cola que menea al perro":

> Naturalmente, la gente común no quiere la guerra, pero después de todo son los dirigentes quienes dictan la política de su país y resulta muy sencillo arrastrar a todo un pueblo, independientemente de que se trate de una democracia, de una dictadura fascista, de un régimen parlamentario o de una dictadura comunista. Tenga o no voz, al pueblo siempre se le puede conducir hacia donde sus gobernantes quieran. Y esto es algo muy sencillo, porque lo único que hay que hacer es decirles que están siendo atacados y denunciar a los pacifistas por su falta de patriotismo y poner en peligro al país. No hay país que se resista a este tipo de argumentos.

Es tan fácil como problemático caer en la modalidad de pensamiento que divide el mundo en "blanco o negro" o "con nosotros o contra nosotros" que se deriva de manera refleja de esta percepción distorsionada. Pero cuando se nos insiste en que el negro es blanco y el rojo azul, se desplazan las fronteras de nuestra credulidad, porque todos sabemos que las situaciones son complejas y ambiguas y es preciso un gran discernimiento e intuición para valorar de la forma adecuada las alternativas de que disponemos y las consecuencias de nuestras acciones y llegar a una decisión sabia que nos haga sentir realmente seguros. Es evidente que las causas

y condiciones adecuadas, manipuladas por las personas adecuadas, en circunstancias adecuadas y empleando el lenguaje adecuado, pero impulsadas por miedos que obstaculizan nuestra capacidad de ver con claridad y de discernir lo que es, pueden llevar a nuestras sociedades a emprender reiteradamente una fuga colectiva que nos lleve a perdernos en los espasmos de una locura que pone en peligro nuestro bienestar y hasta la integridad de nuestro país y de nuestra especie.

¿No habrá llegado ya el momento de despertar, el momento en que la cola deje de menear al perro, el momento de negarnos a seguir sumidos en la pasividad y el sonambulismo, el momento de no seguir sacrificando nuestra libertad y nuestro sentido común en el altar de la distracción, del miedo y de la manipulación? ¿No habrá llegado ya el momento de empezar a prestar atención a lo que realmente sucede, más allá se su apariencia superficial, en los ámbitos interno y externo, y dejar de ignorar los signos y los síntomas de nuestra enfermedad? ¿No habrá llegado ya el momento de hacer lo que debamos, sin seguir lo que diga una inteligencia exclusivamente militar (que puede, por cierto, tener su propia agenda oculta), sino el amplio espectro de nuestras múltiples inteligencias, y contribuir de ese modo a aumentar la claridad y la exactitud de valorar situaciones complejas? ¿No habrá llegado ya el momento de nuestra responsabilidad que como individuos y como naciones asumamos, para ser, como



diría el ejército, “todo lo que podamos ser”?

“¡NO SÉ LO QUE HUBIERA HECHO SIN MI PRÁCTICA!”

Cada vez hay personas que, en mis viajes, se me acercan y me cuentan brevemente una u otra versión de la catástrofe completa que asola sus vidas y, de una u otra manera, concluyen: “¡No sé lo que hubiera hecho sin mi práctica!”. Esas personas están, obviamente, refiriéndose a la práctica de la meditación y a los muchos modos en que han descubierto que alimenta su experiencia, cualquiera que sea ésta y les mantiene vivos.

Cuando nos sentamos y prestamos una atención plena al momento presente, experimentamos de forma invariable la estrecha relación que nos une a las cosas tal como son, sean ésas las que sean. Siempre mantenemos, lo sepamos o no, una conexión íntima con las cosas, pero a falta de ese conocimiento y de esa conciencia, nuestra capacidad de reconocer, entender, advertir y aceptar nuestra realidad, especialmente en el caso de que no nos guste, se encuentra gravemente mutilada y, en consecuencia, también sucede lo mismo con nuestra capacidad de actuar de un modo más sabio, amable y útil. Las acciones derivadas de la ignorancia no hacen más que complicar las cosas y dificultar nuestra comprensión del origen de los obstáculos que se nos

presentan, porque, en última instancia, somos nosotros quienes creamos todas esas dificultades

La meditación nos ayuda a recuperar un cierto equilibrio y claridad en la relación que existe entre los mundos interno y externo. La meditación nos enseña a encarnar una cierta sabiduría y compasión aquí y ahora, y de ese modo contribuye a liberarnos de la aflicción y el torbellino emocional aun cuando nos hallemos sumidos en ellos. La meditación puede sosegar nuestro corazón y centrar y aclarar nuestra mente en cualquier situación vital, aun en medio de las más espantosas tormentas, sin soslayar, por ello, la ansiedad y el sufrimiento que todo ello implica y la necesidad de seguir adelante en medio del sufrimiento generado por la incertidumbre.

¿De dónde proceden esa sabiduría y esa compasión? De nuestro interior, forman parte de nosotros mismos y, en consecuencia, siempre podemos llegar a encarnarlas, si les prestamos, a través de la práctica, la debida atención.

Insistamos una vez más en que la meditación no tiene nada que ver con lo que pensamos de ella. La meditación no es, como erróneamente suponen quienes no la practican -y hasta, en ocasiones, los mismos practicantes- una estrategia interna para desconectarnos de nuestros pensamientos, suprimir nuestros sentimientos y alcanzar así una calma artificial. La meditación no tiene que ver con corregir, curar ni obtener nada. Y tampoco es un estado mental, porque

trasciende todos los estados mentales, todas las opiniones y hasta todos los diagnósticos. La meditación consiste en descansar en la conciencia de lo que está sucediendo en el mismo momento en que sucede, sin alejarse de nada, por más molesto o doloroso que sea, por más que no queramos estar ahí, y sin perseguir ni obsesionarnos tampoco por ninguna experiencia, por más extraordinaria y placentera y por más que no queramos que desaparezca.

La meditación es, antes que nada, una práctica liberadora. Es un modo de ser que nos arrebata de las fauces de la inconsciencia y de los hábitos de distracción y sonambulismo que amenazan con encarcelarnos en modalidades que pueden ser muy dolorosas y hacernos perder nuestra libertad externa y, de ese modo, nos devuelve a nuestra vida y a nuestra felicidad aquí y ahora mismo. La meditación es una práctica que nos libera de las decisiones absurdas cuyas consecuencias se hallan frente a nosotros y pueden ser percibidas simplemente cuando abrimos los ojos y miramos.

Por todas estas razones la atención plena puede convertirse en un catalizador natural de la profundización y ampliación de la democracia, una democracia en la que la libertad no sólo se manifiesta en la retórica, en las leyes, en las instituciones y en el modo de implementarlas de forma práctica, por más importante que todo ello pueda ser, sino también en una sabiduría individual difícilmente lograda que se deriva

de mirar y sentir en profundidad desde el interior, nuestra auténtica naturaleza, una sabiduría que se encarna en nuestro corazón y en nuestro amor por el paisaje interior de nuestra mente y de nuestro corazón. Cuanto más familiarizados estemos con ese paisaje, más eficaz será nuestro compromiso con la sociedad y mejor valoraremos la capacidad y la belleza de todos sus integrantes. Cuantas más personas se adentren en este terreno, más podremos beneficiarnos de compartir la sabiduría y el respeto que se reflejará entonces en una comunidad y una sociedad más sanas y en una nación que conoce sus prioridades y las encarna en el mundo con una reverencia y un respeto auténticos e inconmovibles.

Ese tipo de libertad no conoce fronteras. En un sentido muy real, no seremos completamente libres hasta que también lo sean los demás, como tampoco podremos ser completamente sanos en una sociedad enferma. Pero ello no implica, en modo alguno, que hayamos sido elegidos por nadie para exportar a otras culturas nuestra definición y nuestra visión de la libertad. Convendrá, por tanto, que nos asentemos y nos aprestemos, con toda nuestra energía, a la curación, la valoración y la recuperación de la totalidad y a encontrar el fundamento común que nos une a todos los seres humanos. El auténtico empeño de la paz y de la política consiste en traer la sabiduría al mundo. Ésta es la expresión más profunda y satisfactoria de nuestra imaginación y de

nuestra fortaleza, una fuente de auténtica felicidad. Nuestra nación y nuestra especie necesitan compensar su fortaleza externa con una fortaleza interna igual o superior. Necesitamos desarrollarnos, pues, de un modo cada vez más pleno… y deberíamos aprestarnos a ello porque, en caso contrario, las alternativas son demasiado espantosas.

Quizás llegue un día en que el presidente de Estados Unidos se dirija a su esposa al finalizar una larga y agotadora jornada diciendo: “¡No sé lo que hubiera hecho sin mi práctica!”.

LA SUSPENSIÓN DE LA DISTRACCIÓN

Cuando durante la semana posterior al 11-S de 2001 le preguntaron a un editor del Village Voice, en una entrevista que tuvo lugar en la radio pública, por los efectos del atentado sobre el psiquismo de la ciudad y de sus habitantes, respondió diciendo que, en su opinión, había provocado "una suspensión de la distracción". Luego dijo que había advertido una clara intensificación de contacto ocular interpersonal, como si los neoyorquinos no estuvieran, como antes, tan absortos en sus preocupaciones y estados mentales habituales y se comunicaran silenciosamente a través de la mirada. El espanto que acompañó al acontecimiento, la extraordinaria pérdida de vidas y la evaporación de dos edificios emblemáticos de la ciudad parecía haber sumido a los neoyorquinos en una silenciosa presencia.

La expresión "suspensión de la distracción" expresa, en mi opinión, de manera muy certera, la esperanza, la resiliencia y aun la sabiduría de la humanidad en momentos tan dolorosos como el mencionado.

"Una suspensión de la distracción," algo asombroso en una ciudad y en una sociedad en la que todo compite por nuestra atención asaltando nuestros sentidos y

nuestras mentes, y de lo que solemos protegernos sumiéndonos en la distracción y olvidando, en el proceso, lo que más nos importa y hasta quiénes somos y lo que estamos haciendo.

No sé durante cuánto tiempo ha permanecido en suspenso la cultura de la distracción en la que tan diestros se muestran los neoyorquinos, porque el retorno a la norma forma parte del proceso curativo. Ese día hubo muchas cosas a las que despertar y no me cabe la menor duda de que puso de relieve un malestar, hasta entonces inadvertido e ignorado (y, en consecuencia, no tratado), a pesar de las muchas y distintas señales de advertencia, quizás creadas por nuestra falta de comprensión de la interrelación, que encontró el camino que conduce al corazón del cuerpo político y generó mucho daño y mucho sufrimiento.

También nos recordó, de manera evidente, que todo, absolutamente todo, es impermanente. Pero,por más que lo sepamos, vivimos como si fuésemos inmortales, como si nuestras creaciones fuesen a durar eternamente, como si la vida se desarrollase de un modo fiable y seguro y pensásemos que las cosas negativas sólo ocurren en otra parte o a otras personas, más desafortunadas que nosotros. Una de las metas del orden social de las sociedades sanas y pacíficas consiste en garantizar a sus ciudadanos, mediante la ley, respaldada por las fuerzas del orden y un sistema judicial imparcial, la defensa ante una acusación, un buen servicio sanitario y una sensación

de lo que es posible a través de oportunidades educativas, económicas y creativas, todo lo cual nos proporciona un cierto grado de seguridad relativa. Pero ese ideal no es, en la práctica, sino una mera aproximación que debe ser perfeccionada y profundizada de continuo. Independientemente, sin embargo, de lo buenas o eficaces que, en un determinado momento, sean nuestras instituciones, la ley de la impermanencia nunca deja de funcionar. Todo cambia, nada permanece mucho tiempo igual y las cosas son fundamentalmente inciertas. Y los efectos de esta ley parecen magnificarse de un modo más im-predecible en tiempos de lucha e inestabilidad social, lo que puede acabar resultando aterrador.

El 11-S puso de relieve la impermanencia de nuestros edificios más significativos, que pueden evaporarse en un instante como consecuencia de la ignorancia y la maldad. Nos recordó que, independientemente de nuestra edad, de nuestra salud y del lugar en el que vivimos, la juventud, la salud y la paz tampoco son ajenas a la ley de la impermanencia. A las ocho en punto, las enormes torres, que ocultaban gran parte del cielo y arrojaban su sombra sobre el Low Manhattan, estaban ahí, como lo habían estado desde que fueron construidas en la década de 1970, pero a las diez y media habían desaparecido. El hecho de que la impermanencia se ponga tan claramente de manifiesto, en tiempo de paz, con tal magnitud y con una pérdida de vidas tan trágica, que acabó, en un

parpadeo, con las esperanzas y los sueños de tantos padres y trabajadores, resulta absolutamente inconcebible.

Y el enorme hueco provocado por ese desastre se vio de inmediato santificado por la pérdida de vidas humanas y el esfuerzo desinteresado de quienes entregaron sus vidas y participaron en cuerpo y alma en las tareas de rescate, poniendo de relieve la insustancialidad de lo que creemos más tangible y más real.

Yeats dijo que "Todas las cosas se destruyen y son construidas de nuevo," pero eso era algo que jamás habíamos experimentado colectivamente en nuestro propio hogar y que quedó grabado a fuego en nuestra retina y en nuestro cerebro, desgarrando nuestro corazón con imágenes imborrables que ninguna palabra puede expresar. Ese día perdimos la inocencia y despertamos -de un modo, ciertamente, muy cruel- al hecho de que la forma es vacuidad.

Las bombas lanzadas sobre Hiroshima y Nagasaki también achicharraron -de un modo, en este caso, más virtual- nuestras retinas, aunque la destrucción que provocaron fue más veloz, más instantánea y más masiva. Pero nuestra mente olvida muy deprisa y todo eso ocurrió en una época previa a la ubicuidad de la televisión. Además, estábamos en guerra y "ellos" eran el enemigo, un enemigo que nos había atacado sin advertencia previa.

Pero “ellos,” el pueblo de Hiroshima y Nagasaki, eran civiles que vivían en esas ciudades. Ellos también sufrieron a manos de sus líderes, cegados por el ideal de la grandeza imperial y la sensación de estar en lo cierto, algo que jamás cuestionamos cuando se trata de nuestra tribu. Es cierto de formaban parte de la tribu agresora, pero las mujeres, niños, ancianos y trabajadores que murieron en esas ciudades tenían tanto que ver con Pearl Harbor o con Nanking como los comerciantes de Cantor Fitzgerald con las quejas del mundo musulmán.

Quizás haya llegado ya el momento de asumir que todos los habitantes del planeta formamos parte de la misma tribu, que todos formamos parte de mismo organismo vivo que padece inflamaciones e infecciones que deben ser desesperadamente atendidas, cuidadas y restañadas. Nuestra respuesta no puede centrarse tan sólo en reforzar el sistema inmunitario de nuestro país, ni en ampliar nuestra red de aliados, aunque en el marco de referencia de una inteligencia realmente global tal cosa sea muy importante. Porque lo cierto es que, en el fondo, nosotros somos nuestro peor enemigo. Si ignoramos el modo en que nuestras acciones generan el odio y el desprecio, si decimos una cosa pero hacemos otra, si profesamos ideales democráticos pero actuamos imponiendo nuestra voluntad por el simple hecho de que podemos hacerlo, si seguimos creyendo en la posibilidad de exportar nuestro estilo de vida, en lugar de encarnar nuestros principios más profundos en

nuestra política y en nuestras acciones, no podremos diagnosticar, enfrentarnos, ni curar de la forma adecuada la fuente de la enfermedad que aqueja individual y colectivamente al mundo. Quizás haya llegado ya el momento de servirnos, tanto de manera individual como nacional, de la suspensión de la distracción para revisar el modo en que entendemos y nos relacionamos con los demás y con nuestro propio sufrimiento, de un modo que deje de alentar la ignorancia y el sufrimiento y nos permita actuar de manera más sabia y compasiva.

Quizás haya llegado ya el momento de asumir la suspensión de la distracción como un estilo de vida que podría resultar muy sano para nosotros y para el mundo en general. En tal caso, seríamos auténticamente pacíficos y podríamos vivir en paz. Y ésa no sería una paz nacida de la ingenuidad, la debilidad y la impotencia, sino que encarnaría nuestra fortaleza y nuestra sabiduría.

¿No les parece acaso un escenario posible?

UN MINUTO DE SILENCIO

El 11 de septiembre de 2002, los familiares de quienes murieron y de quienes sobrevivieron al atentado, junto a varias personalidades, observadores y público en general, se reunieron a la misma hora en que, un año antes, el primer avión chocó contra la torre norte del World Trade Center, en el lugar que acabó conociéndose como Zona Cero, y mantuvieron un minuto de silencio.

Yo también participé de ese silencio a través de la radio mientras conducía por la autopista en Massachusetts como también harían, sin duda alguna, a esa hora, millones de otras personas en nuestro país y en todo el planeta. Todo el mundo sabía lo que tenía que hacer y no fue necesario dar ningún tipo de instrucciones para enfrentarse a los pensamientos y a las emociones que se presentasen, una pretensión que, en ese caso, hubiera resultado absurda, inapropiada y hasta irrespetuosa. Ni siquiera creo que, por la mente de los organizadores, se pasara siquiera la idea de incluir ese tipo de instrucciones, una sugerencia del todo innecesaria.

Todo el mundo sabe cómo mantener un minuto de silencio. Durante ese tiempo, todos somos uno, pero al

mismo tiempo cada cual es diferente, porque debe enfrentarse a sus propios pensamientos, sus propias emociones, su propia sensación de pérdida, su propia relación con los hechos y hasta sus propios objetivos.

Después del llanto y de las lágrimas siempre llega el momento, cuando un acontecimiento moviliza nuestra tristeza y nuestro dolor, en que nos quedamos en silencio. Pero ese silencio no es otro modo de llamar a la plegaria (que también suele acompañar a tales momentos), sino que va más allá de ella, hasta el punto de que bien podríamos decir que el silencio es la última plegaria.

A veces calificamos, muy acertadamente, en mi opinión, esos momentos como una forma de observancia [es decir, como el cumplimiento exacto de una norma] que consiste en permanecer presentes, con el corazón abierto y conscientes de todos nuestros sentimientos, tanto los que podemos expresar (los conciliadores y los esperanzados) como los inefables (los vengativos y los angustiosos). Se trata de un momento de puro ser que posibilita el contacto breve y ocasional con algo interno y más profundo de lo que, posteriormente y debido a nuestra falta de familiaridad, acabamos alejándonos. Esa forma de testimoniar lo que ocurre no sólo nos ayuda a soportar mejor nuestra carga, sino que también pone de relieve la posibilidad de aceptarlo, respetarlo y honrarlo en un contexto y que, en consecuencia, no nos agotamos en ello y podemos trascenderlo sin necesidad de

olvidarlo.

Reflexionando posteriormente sobre mi experiencia de ese día, me pregunté lo que hubiera ocurrido si, en lugar de tratarse de un minuto, se nos hubiera pedido permanecer en silencio diez minutos o hasta una hora. ¿Hubiéramos sido capaces de mantenernos en silencio ante la enormidad, la barbarie y el absurdo del atentado? Quizás eso sea algo que podemos esperar de Desmond Tutu, el Dalai Lama, la madre Teresa o Martin Luther King. Pero ¿podemos hacerlo las personas normales y corrientes? ¿Somos capaces de permanecer en silencio sin dejar, por ello, de ser conscientes de nuestro corazón roto? ¿Podemos mantener, en tal caso, nuestra serenidad? ¿Y qué sucedería si ignorásemos el tiempo que iba a durar el silencio? Después de todo, no somos nosotros los que "hacemos" el silencio. ¿Podemos mantenernos en esa dimensión ajena a las palabras desde la que es posible observar todo lo que se presenta, incluyendo la incognoscibilidad de lo que nos deparará el futuro? ¿Podemos morar en ese lugar en el que no hay palabras, en el que todo es, en el que no hay fronteras entre pasado, presente y futuro, y en el que tanto lo que conocemos como lo que desconocemos permanece vivo ante nosotros? ¿No creen acaso que ese silencio podría sanarnos, abrirnos, cambiarnos y fortalecernos? Yo creo que sí.

Es muy probable que tal ceremonia conmemorativa no tenga que ver tan sólo con el recuerdo. Más bien se trata,

en mi opinión, de algo que tiene lugar en la confluencia entre el recuerdo y el presente. Tiene que ver con honrar la muerte, el daño y el heroísmo en el momento presente, que siempre es ahora, porque ahora es la única realidad que perdura.

Por ello, aun en los momentos más breves de silencio, siempre hay un camino para llegar al presente y un camino para salir de él. El presente nos brinda la posibilidad de cerrar algo o, al menos, de establecer un nuevo punto de partida. Desde cierta perspectiva, sabemos que el cierre puede ocurrir, pero, desde otra, también sabemos que jamás ocurrirá. Y esto me lleva a preguntarme si podemos observar un momento de silencio no sólo en una ceremonia conmemorativa de un acontecimiento pasado como el mencionado al comienzo de este capítulo, sino también frente a lo que está ocurriendo en el mismo momento en que ocurre. ¿Podemos enfrentarnos silenciosamente a la ira, incluida nuestra propia ira, en el momento en que aparece, dándonos al mismo tiempo cuenta de ella? ¿Podemos enfrentarnos silenciosamente, del mismo modo, a la incredulidad, la pena, el miedo, la desesperación, el odio o la tendencia a vengarnos, en el momento en que aparecen y dándonos, al mismo tiempo, cuenta de ello?

Yo creo que ésta es una capacidad de la que todos disponemos. Mal podríamos, de otro modo, mantener públicamente un minuto de silencio si no supiéramos, de manera intuitiva, cómo permanecer conscientes, sin

hacer nada y observando -y, de ese modo, abrazando- la plenitud de lo que es… ahora mismo, más allá de toda acción.

Ahora.

LA IMPORTANCIA DE LA ATENCIÓN PLENA

El excorresponsal de guerra del New York Times Chris Hedges afirma que el patriotismo al uso no es más que una “forma apenas velada de egoísmo colectivo”. Sólo en las guerras que tuvieron lugar en el siglo XX, según dice, perecieron sesenta y dos millones de civiles, casi veinte millones más que las cuarenta y tres millones de bajas militares. Y éstas son cifras que, hablando de derramamiento de sangre, resultan ciertamente espantosas.

¿Y todo eso para qué? ¿No son acaso -como dice Hedges- los acontecimientos que conducen a la guerra el resultado de una identificación ciega con una información confusa y embriagadora que, durante el paroxismo del conflicto y del período que conduce hasta él, se nos presenta como un mito nacional irrefutable que los implicados no dudan en calificar a posteriori como un disparate, como una locura y hasta como una enfermedad que bien podría haberse evitado antes de alcanzar proporciones de auténtica pandemia?

No es difícil, si consideramos, el comportamiento del pueblo alemán durante la Segunda Guerra Mundial, por ejemplo, advertir el grado de burocra-tización de la

agresividad, el genocidio, el asesinato y la brutalidad, como si se tratara de un inventario macabro realizado por contables insensibles y carentes de escrúpulos. Pero ¿fue ése un "mal" que afectó a todos los alemanes o el simple resultado de una actitud pusilánime y del subsiguiente refugio en la negación, la compartimentalización y la racionalización ante lo que comenzó siendo una especie de representación, por parte de una minoría violenta, de un mito -que, más allá de lo que juzgaba su razón, resonaba y distorsionaba en secreto sus almas- en el que muchos alemanes de la época querían creer?

Hoy en día, sólo dos generaciones después, los alemanes se han convertido en nuestros amigos. En mis viajes a Alemania no he advertido entre "ellos" y "nosotros" la menor diferencia. Después de la catástrofe, el plan Marshall contribuyó a la reconstrucción de Alemania y a su conversión en una sociedad próspera, en una acción en la que nuestro país desempeñó un papel que sólo podríamos calificar como muy sabio y que puso de manifiesto una gran visión económica. Si hemos acabado con la enfermedad del nazismo es porque nos hemos enfrentado directamente a ella. Pero ¿cuánto tiempo durará nuestra inmunidad? Al finalizar esta terrible guerra, nuestra actitud, nuestra generosidad y nuestra sabiduría nos garantizaron un cierto prestigio. Pero si seguimos durmiéndonos en los laureles, ciegos al hecho de que estamos moviéndonos a la deriva.

alejándonos de la bondad, olvidándonos de que las cosas cambian y sin darnos cuenta de la necesidad de prestar atención y de comprender qué es realmente lo que ahora está sucediendo, acabaremos malgastando todo el crédito del que disponíamos.

El miedo y el odio, como los virus, pueden permanecer latentes más tiempo que nuestros recuerdos, reinfectándonos con las mismas estupideces, las mismas medias verdades y la misma superioridad pomposa que exige sangre cuando lo realmente sabio sería apelar a la razón, la bondad, la diplomacia y la paciencia y a una acción política o militar rápida, matizada y comedida que no olvidase la visión global.

Si no queremos sucumbir al mínimo común denominador de nuestro karma histórico -apelar a la solución militar cuando, en nuestra época, son mucho más apropiados los abordajes médicos, diplomáticos e hasta quirúrgicos-, necesitamos cultivar la atención y la sabiduría como si nuestra vida y nuestra integridad dependieran de ellas. Los conflictos a los que nos enfrentamos no son tan sólo externos, sino también internos. Si nuestra política y nuestra diplomacia cultivasen deliberadamente la sabiduría, podríamos evitar muchas crisis y atajarlas antes de que se desarrollasen y no quedase más alternativa que la intervención militar para enfrentarnos al látigo de la ignorancia disfrazado de mal y recuperar la libertad y la felicidad. Quizás, para ello, debamos seguir avanzando

hasta que el desarrollo de nuestras capacidades internas se corresponda con la sofisticación de nuestro arsenal y de nuestro entrenamiento para el combate. Pero quizás, para ello, debería haber más momentos de silencio y de reflexión tanto en el Congreso como en el Senado, el Pentágono y la Casa Blanca.

Estaba en la Biblioteca del Congreso la tarde en la que el maestro zen vietnamita de la atención plena, poeta y activista de la paz Thich Nhat Hanh pronunció una conferencia sobre la atención plena ante un grupo de congresistas y sus familias. Comenzó levantando ambos brazos y diciendo algo así como: "Con este brazo [señalando su brazo derecho] escribo poesía y con este otro [señalando su brazo izquierdo] no lo hago. Pero ¿acaso significa eso que mi brazo izquierdo es menos importante que el derecho? Ambos forman parte de mi cuerpo y debo, por tanto, respetarlos por igual". Estaba hablando a personas de diferentes países, con puntos de vista, costumbres y creencias distintas, pero que, como los brazos, formaban parte del mismo cuerpo. Esa conferencia era la introducción a un retiro de atención plena dirigido a miembros del Congreso y en el que finalmente participaron doce de ellos, algo inédito por aquel entonces.

¿Quién sabe si ese fin de semana no fue uno de esos momentos especialmente críticos? Quizás esa conferencia

y las visitas periódicas del Dalai Lama a Washington hayan empezado a sembrar las semillas de la atención plena como una alternativa realmente sensata para aquellas personas cuyo trabajo consiste en ocuparse del bien común, del bien público. Quizás esas semillas -que no son budistas ni no budistas- acaben germinando y desarrollándose, y las personas empiecen a darse cuenta de su valor y de su importancia como bálsamo para nuestros angustiados corazones y nuestras agitadas mentes, como ventana para asomarnos a los mundos interno y externo y ver a través de ella con ojos de totalidad, para volver a restablecer el contacto con nuestros sentidos, pero no como un fin en sí mismo, sino como un modo de ser, como un nuevo comienzo, como una confirmación de nuestra totalidad, de nuestra capacidad para vivir sabiamente y para amar lo que se halle presente. Quizás cuando esas semillas broten y florezcan en nuestra sociedad quede más claro que todo eso no tiene que ver con los demás, sino siempre con nosotros, contigo y conmigo.

El poeta John Donne dijo: “Nunca te preguntes por quién doblan las campanas, doblan por ti,” refiriéndose con ello a la campana funeraria, la campana que nos recuerda nuestra breve estancia temporal en este mundo. Pero la campana de la atención tañe también de continuo invitándonos a restablecer el contacto con nuestros sentidos y recordándonos la posibilidad, mientras estamos vivos, de despertar plenamente.

También la campana de la atención plena tañe por ti, tañe por todos nosotros, tañe celebrando la vida y las posibilidades que se abren ante nosotros cuando la escuchamos plenamente despiertos.

Es indispensable que quienes asumen provisionalmente la responsabilidad de ocuparse del bienestar del cuerpo político elaborando y perfeccionando leyes derivadas de la sabiduría colectiva, quienes asumen provisionalmente el timón del barco del Estado y quienes se ocupan de mantener las leyes que rigen el modo en que debemos vivir nuestra vida entiendan y respeten profundamente la legitimidad subyacente de las cosas, la belleza del delicado equilibrio que expresa nuestra vida y lo que bien podríamos denominar dharma universal o tao, porque todos ellos también somos nosotros y nosotros ellos, y lo sabemos. Ese respeto y ese recuerdo, aun frente a los problemas más complejos y su resistencia endémica a cambiar o curar, puede permitirnos sanar progresivamente nuestras heridas en un mundo que se mantiene en un equilibrio dinámico, en la bondad, en la verdad, en saber que no sabemos y, de ese modo, alentar continuamente el desarrollo de lo posible, tanto para nosotros como para las generaciones venideras, para todos los seres sensibles y para el planeta en el que vivimos.

Cosas más extrañas han ocurrido. A fin de cuentas, los seres humanos somos asombrosamente imprevisibles y estamos llenos de sorpresas. Quizás, al final, acabemos

sorprendiéndonos a nosotros mismos.

> El poder bien entendido no es más que la capacidad de alcanzar nuestros objetivos. Y uno de los mayores problemas de la historia consiste en considerar los conceptos de amor y de poder como opuestos polares e identificar entonces el amor con la renuncia al poder y el poder con la negación del amor.
>
> Esto es lo que, hasta el momento, habíamos hecho. Pero ahora necesitamos darnos cuenta de que el poder sin amor es temerario y ofensivo y de que el amor sin poder es sentimental y anémico. En el mejor de los casos, el poder consiste en la implementación de las demandas de la justicia mientras que la justicia, por su parte, consiste en utilizar el poder para superar todos los obstáculos que se enfrentan al amor. La crisis fundamental de nuestro tiempo se asienta precisamente en la colisión de un poder inmoral con una inmoral impotente.

MARTIN LUTHER KING, Jr., 1967
En su última alocución como presidente
de la Southern Christian Leadership Conference

---

* Término introducido por George Orwell en su novela 1984 para referirse a un uso político e interesado del lenguaje que acaba despojándolo de todo significado. (N. del T.)

1. Véase Opening to You: Zen-Inspired Translations of the Psalms, de Norman Fischer.

2. Treinta y cuatro años más tarde, en septiembre de 2003, volví al

Kresge Auditorium para asistir al primer encuentro, organizado por el Mind and Life Institute en colaboración con el McGovern Brain Institute del MIT, entre neurocientíficos y psicólogos occidentales y el Dalai Lama y monjes y eruditos budistas, que versó en torno a la necesidad de no limitar la investigación sobre la mente a la perspectiva científica en tercera persona y de complementarla con la visión proporcionada por la perspectiva meditativa interior en primera persona, con la esperanza de que esa contribución pudiese abrir nuevos caminos a la comprensión científica de la naturaleza de la mente. La yuxtaposición, en mi memoria, de estos dos eventos es muy clara y creo que hubiera complacido mucho a George.

PARTE VIII:

DEJA
QUE LA BELLEZA
QUE AMAS SE MANIFIESTE
EN TUS ACTOS

Hoy, como cualquier otro día,
nos despertamos vacíos y asustados.
No abras la puerta de tu estudio
y empieces a leer,
mejor coge un instrumento musical
y deja que la belleza que amas se exprese
[en tu acción.
Hay miles de formas de postrarse
y de besar la tierra.

RUMI

DIFERENTES CAMINOS DE CONOCIMIENTO NOS HACEN MÁS SABIOS

Hace novecientos años, Rumi nos recordaba la facilidad con la que, ante el malestar endémico que nos aqueja, nos dejamos llevar por el hábito de abrir la puerta de nuestra morada y empezar a leer, cuando bien podríamos "coger un instrumento musical" –el que más a mano tuviéramos– y dejar que la belleza que amamos, si podemos permanecer en contacto con ella, se revele por sí sola en las muchas formas diferentes en que podamos expresarla aquí y ahora. La suya no es más que una invitación a mantenernos en contacto con lo más esencial y más importante y a reconocer que son muchas las formas correctas de hacerlo.

La reverencia surge cada vez que nos enfrentamos a lo incomprensible, que no es tanto lo que no podemos comprender como lo que puede ser comprendido de maneras muy distintas. Cuando a fin de cuentas concluyen todos nuestros pensamientos, por más brillantes, imaginativos y bien informados que sean y más asentada en la razón que se halle nuestra lógica y nuestra investigación, siempre queda un residuo de

sentimientos que se encuentra más allá del pensamiento, como también sucede cuando nos vemos transportados por una pintura o un pasaje musical. En tales ocasiones, aparece una sensación de reverencia que trasciende toda explicación. La misma presencia fenomenológica de la realidad –sea eso lo que sea– no se halla nunca lejos de nuestros sentidos, entre los que también se cuentan, como ya hemos dicho, la mente no conceptual, la aprehensión y el conocimiento. Me refiero al misterio de la existencia de cualquier evento u objeto, de "lo que es" en tanto que fenómeno, de los vínculos que mantiene con el resto de los fenómenos, con todo lo que ha sido y con su esencia luminosa y numinoso, lo que, en el caso de la obra de arte, resulta difícil de explicar hasta para el mismo artista.

Carecemos de palabras para expresar ese tipo de sentimientos y, con mucha frecuencia, olvidamos su importancia para nuestra experiencia. Por ese motivo nos acostumbramos a ellos y nos volvemos adictos a una determinada forma de conocimiento excluyendo todas las demás, olvidando incluso la posibilidad de experimentarlas. Por ello también aunque en un determinado momento nos hallemos incuestionablemente en presencia de "lo que es" –como suele suceder cuando estamos en plena naturaleza o ante los animales, las plantas, las montañas, los ríos, los valles y los paisajes–, solemos soslayar la reverencia, por más que la llevemos inscrita, por el mismo hecho de estar

vivos, en nuestro ser, en nuestra naturaleza, en nuestros huesos y hasta en nuestras células. Estamos tan atrapados en nuestros hábitos de conciencia limitada o de franca inconsciencia que no solemos darnos cuenta del azul del cielo, de la fragancia de la rosa, de los trinos de la alondra, de la caricia del viento en nuestra piel, del suelo que nos sostiene y de la alegre sonrisa de un bebé.

Esta falta de palabras nos lleva, en un intento de convencernos de que comprendemos, a una modalidad de lenguaje completamente mecánica. De hecho, el vocabulario al que suele apelar el pensamiento biológico sobre los organismos vivos, el cerebro, el cuerpo y la mente es un lenguaje absolutamente mecánico, un lenguaje que sólo emplea imágenes y analogías mecánicas. Por ello, cuanto mejor comprendemos las máquinas y más sofisticadas son las máquinas que podemos construir, ese lenguaje más refinado y convincente se torna.

No es de extrañar, por tanto, que los biólogos asimilen la célula, la unidad fundamental de la vida, a una fábrica, con sus característicos inputs, outputs, sistemas de control y funciones que, a lo largo de la evolución, han acabado dando origen a todas las estructuras y formas complejas, es decir, a toda la "maquinaria", que tan eficaz y elegantemente desempeña esas funciones. Se trata de una analogía bastante satisfactoria y útil, porque las células funcionan como pequeñas fábricas, pero –y esto es lo realmente sorprendente– se trata de una

nanofábrica que funciona a niveles atómico, molecular y hasta macromolecular de un modo aparentemente diseñado y construido por la misma célula, basándose en pautas contenidas en la estructura del ADN, activando ciertos genes y desactivando otros según las funciones que "debe" (empleando un lenguaje manifiestamente antropomórfico) desempeñar, y que también puede crecer y reproducirse. Cada células: dispone de sus propias estructuras y maquinaria especializada los ribosomas y las retículas endoplasmáticas, que se ocupan de sintetizar las proteínas; la membrana celular; los canales iónicos y las estaciones de atraque de los receptores moleculares cuya misión es regular el tráfico bidireccional de información entre el interior de la célula y su medio, incluyendo otras células próximas y distantes; los microtúbulos, que se ocupan del andamiaje estructural, el movimiento y el transporte dentro de la célula; la mitocondria, que proporciona la energía para la célula y que, en sí misma, parece un rudimento de célula, con su propio ADN, y se remonta miles de millones de años hasta las células nucleadas. Su número va desde unas pocas hasta diez mil, dependiendo de la energía que necesita una determinada célula. Todo esto forma parte de cada una de las células de nuestro cuerpo y recordemos que no se trata de ninguna abstracción, sino de algo que sucede en todas partes y en todo momento, a los niveles más minúsculos, dentro de nuestro cuerpo. De ello depende, a fin de cuentas, el

funcionamiento de nuestro corazón, de nuestra vista, de nuestras sensaciones y hasta de nuestro pensamiento.

Tampoco debemos olvidar, obviamente, que nuestras células operan como una sociedad, células que se hallan interrelacionadas desde el momento del nacimiento por el mero hecho de formar parte del mismo organismo mayor y de un mundo en el que todos los organismos, grandes y pequeños, comparten el mismo código genético y la misma maquinaria para interpretarlo y así conservarse y reproducirse. Son muchísimas las variaciones que existen sobre unos cuantos temas básicos, al menos en este planeta, y las células son necesarias para su desarrollo.

Consideremos simplemente (sin olvidar, no obstante, que el modo en que funcionan estas sociedades celulares sigue siendo un auténtico misterio) que todos partimos de una sola célula que, en una estimación burda, acaba convirtiéndose en cien billones de células, es decir, 100.000.000.000.000 [aquí es donde las matemáticas resultan útiles para conceptualizar y registrar números tan inconcebiblemente grandes que trascienden con mucho las magnitudes habituales de nuestra experiencia sensorial: 10^2 (cien) x 10^{12} (un billón) = 10^{14} (cien billones)]. Tengamos en cuenta que, de una sola célula, se derivan las diferentes células que componen nuestro organismo y las diferentes estructuras que configuran esas células, es decir, los huesos, los músculos, la piel, el hígado, el corazón, los nervios, las glándulas y hasta las

estructuras “especializadas” que se encuentran en los ojos, los oídos, la nariz y la lengua que nos permiten registrar la luz, los sonidos, los olores, el gusto y el tacto, respectivamente. ¿No les parece realmente sorprendente que podamos mover un brazo o un dedo a voluntad (qué es, después de todo, la volición y cómo se origina)? Baste con decir que hay quienes estiman que en el cuerpo hay más de 200.000 millones de kilómetros de cintas de ADN de una anchura de sólo dos nanómetros (2 x 10^{-9} metros) y que el ADN no permanece inactivo, sino que está desplegándose, plegándose y viéndose leído y reparado de continuo mientras controla el funcionamiento celular. Y todo ello se halla perfectamente alojado en minúsculos espacios del interior de la célula, dentro del cromosoma que facilita su lectura y, cuando es preciso, su replicación.

Se trata, obviamente, de una auténtica filigrana arquitectónica. Todos y cada uno de los aspectos del diseño de los seres vivos es literalmente increíble, un milagro mucho más sofisticado y minúsculo que cualquiera de las máquinas que hasta el momento hayamos diseñado y fabricado. Y consideremos que cada una de las neuronas de los 100.000 millones estimados que componen el cerebro humano y el sistema nervioso central (por no decir nada del todavía mayor número de células gliales cerebrales, cuyas funciones y “objetivos” sólo entendemos de manera muy vaga) tiene cerca de mil ramificaciones (dendritas) que reciben impulsos

procedentes de otras células nerviosas, que se extienden para conectar, amplificar o amortiguar su actividad y la de sus vecinas, tanto próximas como distantes, a través de los axones y las dendritas. Y en ningún lugar de todo ese entramado, ni en la totalidad ni en ninguna de las células, es posible encontrar un “yo”.

En la membrana celular y en la superficie de su unión sináptica hay numerosas moléculas receptoras de neurotransmisores. Esos receptores están compuestos de moléculas proteicas dispuestas de modo que puedan responder a mensajeros químicos concretos y que, en cualquier otro caso, permanecen desconectadas, estableciendo así canales en la membrana celular que permite cambiar el estado de la célula en respuesta a alguna modificación en las condiciones del entorno. En todos y cada uno de los niveles, pues, el cuerpo humano y todo organismo vivo, en suma, constituyen auténticos universos cuyo funcionamiento y totalidad son de una complejidad, de una simplicidad y de una belleza realmente asombrosas.

Y no olvide que estamos hablando de “usted”, no de una historia de ciencia ficción lejana relativa a otra galaxia y a otro tiempo.

Pero las analogías mecánicas y arquitectónicas que asimilan la célula o los organismos supramoleculares a máquinas y fábricas son, por más que hermosas y parcialmente ciertas, sumamente limitadas.

Esas metáforas no tienen en cuenta otras formas de conocer lo que somos que trascienden con mucho el alcance de la lógica y del pensamiento. Todas esas descripciones mecánicas descuidan su misma esencia, la reverencia, el temor y el milagro que todo ello implica; todas ellas dejan de lado, en suma, lo que no pueden explicar, es decir, dejan de lado el misterio de la experiencia. Ignoran que, por más fieles, interesantes y útiles que sean nuestras modalidades analíticas y mecánicas de conocer el mundo, siempre quedan regiones desconocidas, de las que sólo podemos saber algo de un modo limitado o de las que sólo podemos saber algo desde una perspectiva más compleja, desde un orden superior, desde un punto de vista sistémico, sobre el modo en que "son" (porque si digo "están construidos" o "funcionan" ya estaré recurriendo a una metáfora mecánica) el mundo y el cerebro.

Por ello, sea cuales sean nuestros modelos y nuestras explicaciones, siempre nos hallaremos a mitad de camino entre la oscuridad y la luz, a mitad de camino entre la sombra y la luz. Y es que, cuando ignoramos otras modalidades de percepción, sentimiento, conocimiento y exploración de nuestros paisajes interno y externo, experimentamos una suerte de privación y desnaturalización. Y lo mismo sucede cuando no exploramos y nos familiarizamos adecuadamente con lo que se halla en los límites de nuestro conocimiento, es decir, en el dominio del no-conocimiento.

Esto es algo que todos, obviamente, sabemos y que se ve perfectamente ilustrado por el caso del amor desinteresado. No hay forma de explicarlo ni de describirlo que le haga justicia. En este dominio, la poesía funciona mucho mejor que la neurociencia, dos formas complementarias y ortogonales de conocimiento que pueden ser, junto a muchas otras, muy valiosas e iluminadoras. ¿Acaso creen que el “conocimiento” que nos proporciona la poesía es menos “real” que el que nos brinda la ciencia? Yo no lo creo así porque, en mi opinión, la visión de Homero era tan cierta como la de Pitágoras y no olvidemos que aquél estaba tratando con cuestiones mucho más complejas. Pero con ello no estoy, en modo alguno, criticando a Pitágoras, porque su genio fue de otro tipo, ya que fue el primer ser humano en explorar la naturaleza de los números y de sus relaciones, una proeza simultáneamente abstracta y concreta (¿acaso hay algo más concreto que un triángulo rectángulo?), y que fundó una escuela mística para proteger y reverenciar a este mundo y convertir su investigación en un acto sagrado.

Pero Homero no fue ningún holgazán y, como aclara Elaine Scarry en Dreamking for the Book, sabía emplear las palabras para evocar habilidades tan endiabladamente complejas como el vuelo de una lanza describiendo la trayectoria de su sombra (una forma muy especial, por cierto, de referirse al cuadrado de la hipotenusa). Y éste no es un ejemplo menor, porque

algunos eruditos han señalado que la Ilíada y la Odisea hablan de todos los temas importantes de la civilización occidental presentes en su época.

Una vez que “sabemos” que la suma de los cuadrados de los dos lados de un triángulo rectángulo es igual al cuadrado de la hipotenusa, estamos muy cerca de la abstracción pura, un rasgo maravilloso y misterioso del dominio al que llamamos mente. Durante más de trescientos años, el principal acertijo matemático fue el último teorema de Fermat, que simplemente afirmó que no hay soluciones para la fórmula de Pitágoras $a^2 + b^2 = c^2$ cuando “n” es mayor que 2. Ése fue, durante un tiempo, el santo Grial de las matemáticas, en cuya solución fracasaron, a pesar de sus heroicos esfuerzos, muchos grandes matemáticos, hasta que finalmente fue demostrado por una hazaña suprahumana de pensamiento y motivación por Andrew Wiles que, a la edad de diez años, dedicó su vida a buscar una solución al reto esbozado por Fermat y, tras ocho años de esfuerzos en secreto, mientras pretendía estar trabajando en otra cosa, consiguió finalmente demostrarlo en 1995, con una pequeña ayuda de sus amigos.

También podríamos preguntarnos, dado que es tan abstracto, por la realidad del mundo matemático. Sabemos que los números sirven para contar cosas o montones de cosas, pero ¿qué pasa con el número 0? ¿Y qué sucede con la ausencia de cosas? ¿Qué podemos decir con respecto a un montón de cierto tipo de no

cosas? ¿Qué sucede con ausencia de números en ciertas columnas de números a las que llamamos “marcadores de lugar”? ¿Y qué podemos decir sobre el concepto de “número” independientemente de las cosas que, gracias a ellos, podamos contar? ¿Es eso significativo? ¿Y qué diríamos del hecho de que todos los números pueden generarse a partir de 0 y 1, de modo que bien podríamos decir que, si esbozamos algunos axiomas sobre el modo en que operan, esos dos números contienen, de alguna forma, a todos los demás?

No es de extrañar que nos preguntemos si las matemáticas son una propiedad del universo o si son independientes de cualquier universo físico. ¿Son acaso una construcción de la mente humana y cada matemático se ocupa de poner de relieve un rasgo concreto del elefante sin permitirnos, no obstante, conocer la totalidad? ¿Existe acaso un sentido matemático? ¿Y, en caso positivo, qué es lo que percibe y quién o qué está percibiendo? ¿Subyacen acaso las matemáticas, como parece, al universo físico? ¿Por qué los físicos han descubierto que las matemáticas les ayudan a comprender los fenómenos hasta el punto de que abstracciones tales como los números complejos, “descubiertos” hace ya siglos y que, basándose en la raíz cuadrada de un número negativo, no son realmente “reales”, son necesarios para describir con precisión fenómenos cuánticos que sólo fueron descubiertos hace un siglo?

Las matemáticas se basan exclusivamente en demostraciones lógicas derivadas de un pequeño número de axiomas de partida. Cuando algo se demuestra, se demuestra para siempre y su “realidad” queda firmemente establecida, aunque se refiera a la enésima dimensión que jamás podremos concebir, imaginar ni percibir de otro modo que a través de las mismas matemáticas.

Éste es un dominio al que sólo pueden acceder los matemáticos y, aun así, dentro de la estrecha franja de su especialidad. Con ello quiero decir que los matemáticos son una especie de sacerdotes que hablan un lenguaje que, en muchas ocasiones, resulta ajeno incluso a los científicos. Pero ellos están en contacto con “mundos” que, en una época digital como la nuestra, resultan imprescindibles para proteger la transferencia de información a través de la criptografía y comprender, al más diminuto de los niveles, la arquitectura misma de la naturaleza. ¿Son estos mundos creaciones de la mente humana o son verdades descubiertas que trascienden, independientemente del modo en que se las describa, el tiempo, el espacio y la realidad física? Los matemáticos tienen, desde una perspectiva exterior, la sensación de un universo prístino, misterioso y coherente que, debido al teorema de incompletud de Gödel –semejante al principio de incertidumbre de Heisenberg en la física cuántica– nunca puede ser completamente conocido.

Cuando no nos limitamos a un tipo de vocabulario, a

una modalidad de conocimiento o a un determinado conjunto de lentes y expandimos deliberadamente el horizonte de nuestra curiosidad y de nuestra investigación, podemos abrirnos a una gran diversidad de modalidades de conocimiento. Entonces tenemos la oportunidad de acceder al misterio que no puede conocerse conceptualmente, sino tan sólo percibirse, sentirse e intuirse a través de nuestra experiencia directa y sin fragmentar en la que confluyen todos los sentidos, sin excluir nada, ni siquiera nuestros conceptos sobre lo que revelan en cualquier momento, en un intercambio continuo con lo que nos trasciende y que, simultáneamente, no es otra cosa que nosotros mismos. Por ello, cada uno de nuestros misteriosos y milagrosos sentidos, incluida la mente, nos proporciona un modo de conocer el mundo y un modo también de conocernos a nosotros mismos.

Somos mucho más que cualquier modalidad concreta de conocimiento, razón por la cual podemos disfrutar de todas ellas como formas diferentes y complementarias de percibir y participar gozosamente en los momentos atemporales aunque fugaces que configuran nuestro presente. Podemos descansar en el no conocimiento tanto como en el conocimiento, en la belleza de la forma y de la función como en su misterio o en cualquiera de las herramientas que, en cada momento, nos proporcionen nuestros sentidos, nuestra mente, nuestros instintos y nuestros esfuerzos por comprender.

EN EL UMBRAL: LA CONFLUENCIA DEL KARMA Y EL DHARMA. UN SALTO CUÁNTICO PARA EL HOMO SAPIENS

Las contribuciones positivas del ser humano al mundo son tantas y tan importantes como las negativas.

En apenas doce mil años, unas cuatrocientas o seiscientas generaciones (según la amplitud temporal que atribuyamos al concepto de generación), es decir, desde el final de la última era glacial y el advenimiento de la historia que denominamos civilización, el ser humano nos ha proporcionado la belleza y la ingenuidad de las ciencias y las artes de todas las culturas humanas. Han bastado entre cuatrocientas y seiscientas generaciones para crear las diversas y maravillosas expresiones de la agricultura, la medicina, la arquitectura y la democracia y toda la sabiduría evolutiva que encarnan. De hecho, los primeros registros escritos se llevaron a cabo en Sumeria, Egipto y China entre los años –5000 y –2000, algo que parece indicar que la historia se remonta doscientas cincuenta y ciento cincuenta generaciones atrás, lo que, hablando en

términos biológicos, es un simple parpadeo. Pero aun en el caso de que decidiéramos remontar nuestro origen todavía más atrás hasta la aparición del Homo sapiens (hará unos cien mil años o cinco mil generaciones), ese lapso no dejaría de ser –hablando en términos geológicos– más que un mero arañazo en la superficie del Gran Cañón del Colorado. Desde una perspectiva cosmológica, el despliegue de la vida humana, en comparación con la inconcebible magnitud de tiempo y espacio que dio origen al universo que habitamos (que, según la opinión actual, tiene una antigüedad de 13.700 millones de años), ha tenido lugar en un lapso muy breve, infinitamente breve, minúsculo. Lo más curioso, sin embargo, es que nosotros podamos pensar en todo ello, observar el espacio y remontarnos en el tiempo (y observar el espacio es lo mismo que observar que el pasado) y considerar cuidadosamente esa inmensidad de espacio y de tiempo y el misterio de nuestra presencia y de nuestra conciencia. Porque, de alguna misteriosa forma, nuestra mente puede conocer y comprender esa infinitud.

La nuestra es una especie precoz y, por lo que sabemos, parece la única capaz de reflexionar, explorar y analizarse a sí misma. Pero nuestra especie también posee una creatividad ilimitada para convertir lo que imagina en productos e ideas tangibles, la única capaz de imaginar y transformar la energía pulsante de la vida en expresiones matemáticas y poéticas. Ambas capacidades

posibilitan el descubrimiento y la exploración de mundos virtuales, de mundos parcialmente existentes y parcialmente inexistentes, de mundos muy difíciles de crear, de abordar y de llegar a conocer, lo que, cuando pensamos detenidamente en ello, resulta más que sorprendente. Y es que nuestra capacidad de conocer, de pensar, de atisbar algunas verdades mayores más allá de la apariencia de las cosas y de actuar parece, en verdad, ilimitada.

El nombre con el que se conoce a nuestra especie remite más al conocimiento que a la acción, mientras que la expresión “ser humano” apunta directamente al ser, a la conciencia y a la sensibilidad. Como ya hemos dicho, no nos denominamos actores humanos, y ello por una buena razón, puesto que nuestra acción se deriva de algo mayor a lo que intuitivamente conocemos como ser.

Pero también somos capaces de engañarnos, de entender de forma errónea las cosas, de equivocarnos y hasta de confundirnos. Como ya hemos visto en numerosas ocasiones, cuando el Homo sapiens se halla sumido en el miedo y la ilusión puede llegar a ser, bajo el disfraz de un bien mayor y por lo general en nombre de Dios, realmente cruel. No es de extrañar, por tanto, que ese supuesto bien sea el nuestro o el de nuestra tribu a expensas de los demás, porque lo cierto es que cuando pensamos sólo lo hacemos en nosotros mismos.

En seiscientas generaciones o menos, los seres humanos hemos explorado y llegado a poblar, partiendo

de pequeñas comunidades aisladas, la mayor parte del planeta, hemos dado origen a una gran diversidad de culturas, hemos globalizado el comercio y nos hemos sumido episódicamente en el miedo, la envidia y el desprecio de un modo tal que las naciones más populosas y hasta grupos mayores de apariencia religiosa han utilizado nuestra ingenuidad para mantener una guerra continua con otros grupos por los que nos sentimos amenazados o cuya tierra o recursos codiciamos. En los doce mil años aproximados que dura nuestra historia, esta predisposición al conflicto se ha convertido en una receta para el desastre que ha generado un inmenso sufrimiento.

Este legado tiene aspectos muy positivos y otros muy negativos. Nosotros también podríamos caracterizar, como lo hiciera Charles Dickens con la suya y la de la Revolución Francesa, nuestra época del siguiente modo: «Ése fue mejor de los tiempos y ése fue también el peor de los tiempos…». Nuestro legado amalgama lo más hermoso y lo más espantoso, los logros más extraordinarios de grandes culturas y las ruinas y la destrucción provocadas por nuestra belicosidad y beligerancia aparentemente innatas. Conviene señalar, en este sentido, que la expresión “bendición” transmite el significado etimológico de la palabra francesa blessure, que significa “herida” y, también, “bendición”. Quizás esta especial sensibilidad sea precisamente la que ha posibilitado el desarrollo del conocimiento, nuestro

legado de nacimiento, la herencia que nuestra especie ha ido acumulando y a la que sólo podremos acceder cuando reconozcamos nuestra vulnerabilidad, la experimentemos y encontremos el modo de honrarla, en lugar de seguir esforzándonos en erradicarla de nuestra conciencia a través del miedo y la ira que no hacen más que enmascararla y dejarnos a su merced.

Todos somos, desde una perspectiva genética, la misma persona porque, genéticamente hablando, las diferencias que nos separan son minúsculas.[1] Lo único que diferencia al más blanco de los blancos del más negro de los negros y al más alto del más bajo de nosotros no es más que uno de los mil nucleótidos que componen nuestro ADN. Somos idénticos en un 99,9%. Así pues, aunque todavía no nos demos cuenta, todos estamos estrechamente relacionados y formamos parte de la misma tribu, de la misma familia. Por ello, el modo en que tratamos a los demás tiene un efecto directo sobre nuestra salud, sobre nuestro bienestar y quizás incluso sobre la supervivencia de nuestra especie, pero no en un futuro distante, sino ahora mismo.

Obviamente, las diferentes culturas tienen ideas muy distintas sobre el significado de la relación y de la conexión, pero hace doce mil años e incluso antes esas diferencias y esas enemistades no ponían en peligro el bienestar del planeta ni la supervivencia de la especie, por no decir nada de la civilización y de la cultura. En esa época, los grupos humanos vivían muy separados

entre sí y cada uno de ellos se ocupaba sobre todo de comer, dormir, sobrevivir y procrear. Por ello, independientemente de lo que hiciesen, formaban parte integral del mundo natural y eran tan pocos que sus vidas y sus conflictos eran bastante menores. Las elaboradas pinturas y figurillas que hemos descubierto en las cavernas del Paleolítico han puesto claramente de relieve la rica vida interior de nuestros ancestros. Su arte era extraordinario y el hecho de que haya perdurado hasta hoy pone de manifiesto que también lo era su tecnología. Y aunque parece que vivían en cavernas, el impulso que les llevaba a pintar y a celebrar el misterio de la vida en la inmensidad de la naturaleza y a afirmar, de ese modo, su experiencia de ella era incontenible.

Doce mil años más tarde, hemos acabado diseminándonos por la faz del planeta y los recursos de que disponemos son cada vez más escasos. Pero, por más que hayamos llegado a trascender los vínculos de sangre, de matrimonio y de tierra, cada vez parece mayor el odio, la enemistad y el recelo entre las distintas culturas. Las Naciones Unidas constituyen un claro intento de reconocer la unidad subyacente que todos compartimos y encontrar formas pacíficas de conciliar nuestras diferencias. Se trata de un intento incipiente, aunque muy loable, en el que debemos seguir insistiendo y madurando.

Si queremos que nuestra especie se desarrolle plenamente y como naciones entre naciones, perdure lo

que perdure el concepto y la institución de la “nación”, parece que ha llegado el momento de reconocer que no sólo nos ha llevado hasta aquí nuestra bondad intrínseca, sino también el saqueo y el pillaje. Hemos llegado hasta donde hemos llegado sometiendo sin piedad a otras tierras y a otros espacios vitales, episodios sobre los que nuestros libros de historia sólo nos brindan una versión aséptica disfrazada de progreso y del dictado de lo inevitable. Los distintos pueblos, pues, se vieron obligados a adaptarse o desaparecer. Así fue como civilizaciones enteras acabaron sometidas o pasadas por la espada.

Y el karma del genocidio y de la esclavitud también afectó a Estados Unidos. ¿Por qué nos empeñamos en minimizarlo? Obviamente, porque nos molesta verlo y reconocernos en ello. Los europeos querían adueñarse de este mundo y acabaron haciéndolo, sin importarles el coste que ello supusiera para sus moradores nativos. Querían trabajadores que labraran sus campos y no dudaron, para ello, en obligar despiadadamente a millones de africanos a trabajar como esclavos, a los que ni siquiera, en su mundo “nuevo”, consideraban como seres humanos. Parece que cuando contamos con los medios para hacerlo la sumisión y el dominio constituyen uno de los rasgos característicos, al menos hasta la fecha, de nuestra especie.

Y América, tanto América del Norte como América del Sur, no ha sido el único continente en incurrir en esta

historia de usurpación del espacio vital de otros pueblos a los que se consideraban infrahumanos, algo que sigue sucediendo hasta hoy en día. No existe ninguna civilización que no haya incurrido, en uno u otro momento de su historia, en este tipo de episodios.

La civilización moderna, como en los tiempos coloniales, necesita muchos recursos, sobre todo fuentes de energía con las que poner en marcha sus máquinas, materias primas con las que alimentar las fábricas y mercados en los que vender sus productos. Es un organismo que debe alimentarse de continuo. Es cierto que ya no tenemos esclavos, pero todavía corremos el riesgo de vernos esclavizados por la rapacidad colectiva y la arrogancia moral que ubica las necesidades y los deseos de nuestra tribu por encima de otras tribus a las que consideramos menos afortunadas o menos desarrolladas, ignorando una vez más que "ellos", en última instancia, también somos "nosotros".

Hoy en día padecemos los excesos de un pasado que refleja nuestra avaricia y nuestra ignorancia, pero tendemos a racionalizarlos como el inevitable fruto de la "naturaleza humana". Pero parece que nuestro país ya no puede seguir permitiéndose el karma de tal arrogancia egocéntrica, una arrogancia que desmiente claramente nuestros ideales profesos de justicia, vida, libertad y búsqueda de la felicidad para todos. La guerra que se libra dentro de cada uno de nosotros y dentro de la especie humana parece no tener fin.

¿Qué debemos hacer?

Quizás tengamos que reconocer y liberarnos deliberadamente de nuestro karma pasado y escuchar con mucha atención y de forma cuidadosa nuestro dharma interno y externo presente y futuro. Más pronto o más tarde deberemos realizar –en el sentido profundo de hacer real– la confianza sagrada que proclama nuestra retórica nacional y que se ve traicionada por muchas de nuestras acciones. Ya no podemos seguir ignorando por más tiempo nuestra auténtica naturaleza como especie, como civilización, como nación compuesta de pueblos muy distintos y como única "superpotencia" del momento. No estaría de más recordar que, en su día, el imperio mongol también fue la única superpotencia, como también lo fueron, siglos antes, los egipcios, los persas, los griegos, los romanos, los sarracenos, los mayas y los incas.

La alternativa que nos brinda esta época no es como superpotencia, sino como especie. Y es que nuestra especie está a punto de experimentar un salto cuántico hacia otro nivel de ser. Cada vez estamos más despiertos a la belleza y la bondad que nuestro ingenio, nuestro esfuerzo y nuestra capacidad para el amor y la bondad aportan al mundo, y más conscientes también de la necesidad de enfrentarnos al daño y el sufrimiento provocados por nuestra avaricia y nuestra inconsciencia.

Nos hallamos en un momento especialmente crítico en el que confluyen karma y dharma. Recordemos que el

karma es la consecuencia acumulada por nuestras acciones pasadas, mientras que el dharma, por su parte, consiste en la comprensión consciente del resplandor inherente a nuestra especie, la actualización de lo más inteligente, bondadoso, amable y sabio de nuestro corazón y de nuestra mente. Y ello incluye también el reconocimiento del resplandor inherente a todas las especies y la estrecha relación que nos une a ellas… y también incluye respetar el lado oscuro de nuestra naturaleza sin sucumbir, no obstante, a él.

El reto al que nos enfrentamos consiste, en suma, en responder a la llamada de nuestra especie a despertar. Podemos aprovechar la ocasión para alentar una transformación de nuestra conciencia y experimentar un salto cuántico mediante el cultivo de nuestra sensibilidad, de nuestra atención y de nuestra conciencia, aunque ello requiera de un esfuerzo y de una motivación considerables como individuos, como naciones y como ciudadanos de este planeta, con todo el karma que ello conlleva. De otro modo, nos veremos expuestos a sufrir las consecuencias, todavía más espantosas, provocadas por nuestra distracción y nuestra ignorancia de lo que es más importante y esencial para el florecimiento de la vida sobre la Tierra y para que todos podamos actualizar nuestras capacidades más sabias y más plenas.

Estamos espiritualmente hambrientos de una forma más auténtica de estar en este mundo y de ser profundamente genuinos con nosotros mismos. Tenemos

sed de libertad para poder ser, tanto interna como externamente, tal como somos. Pero si realmente queremos disfrutar de la libertad, deberemos antes liberarnos y celebrar esa libertad en la comunidad de ser y de pertenecer al sangha, el entorno sagrado que nos proporcionan los demás. Y lo más paradójico es que anhelamos una felicidad intrínseca que ya poseemos desde el mismo momento de nuestro nacimiento y que si resulta tan elusiva y efímera es porque hemos acabado perdiéndonos entre los deseos de nuestra mente y desconectándonos, de un modo u otro, de nuestra mente y de nuestro corazón.

¿Cómo podemos empezar a experimentar esa libertad? Del mismo modo en que podemos llegar a Carnegie Hall, mediante la práctica, la práctica y la práctica, y permitiendo que la belleza que amamos y somos se exprese en nuestra acción.

Los últimos doce mil años de civilización y desarrollo han sido un período de incubación y gestación. Ahora no es sólo posible sino también necesario que el Homo sapiens sapiens experimente un nuevo nacimiento, un nuevo salto cuántico, una nueva oportunidad para percibir lo que se halla ante nosotros y para que nuestra generación y las generaciones venideras sepan lo que realmente deben saber. Pero para ello es necesaria intencionalidad, determinación, paciencia y sabiduría. Necesitamos dejar de pensar en términos de años y empezar a hacerlo en términos de siglos. Los antiguos

moradores de América decían que si queremos servir adecuadamente a la Tierra debemos tener en cuenta, al menos, a las siete generaciones que nos seguirán. Sólo así podremos realmente servir al mundo. Después de todo, los seres humanos que nos sucederán somos nosotros.

---

1. Eric Lander. Conferencia presentada en el diálogo X del Mind and Life Institute, titulado “The Nature of Mind, the Nature of Life”, celebrado con Su Santidad, el Dalai Lama en octubre de 2002 en Dharamsala (India).

REFLEXIONES SOBRE LA NATURALEZA DE LA NATURALEZA Y EL LUGAR QUE OCUPAMOS EN ELLA

Recuerdo que cuando tenía doce años pasé un verano en Woods Hole, donde veraneaban las familias de los trabajadores de los laboratorios del Marine Biological Laboratories, cuyos hijos pasábamos el día en la playa, paseando en bicicleta o en el Club del MBL, que en esa época era el lugar más fresco de la ciudad. Fueron muchas las conversaciones sobre temas importantes que mantuvimos entre una partida de ping-pong y otros juegos similares rodeados de hileras de libros rancios, cómodos asientos acolchados y tableros de ajedrez esparcidos por doquier en una gran sala decorada con esferas de cristal de colores, estrella de mar y grandes conchas de cangrejos que pendían suspendidas de redes de pesca colgadas del techo. La tienda de Jaskin tenía un expositor giratorio abarrotado de libros de Mentor con títulos tan sugerentes como One, Two, Three… Infinity y The Birth and Death of Sun, de George Gamow, y Frontiers of Astronomy, de Fred Hoyle, que comprábamos por medio dólar y devorábamos

emocionados. Nos sentábamos en círculo bebiendo aquellas botellas de cristal verde de Coca-Cola que conseguíamos en un gran dispensador rojo ubicado en el sótano, –aquellos aparatos en los que después de insertar las monedas debías girar la manivela hacia la derecha hasta conseguir la botella– y leíamos en voz alta y charlábamos sobre el Big Bang, las teorías sobre el estado estable, la naturaleza del universo y la conciencia y el significado que todo ello tenía para nuestra vida. Todavía conservo un viejo ejemplar de One, Two, Three… Infinity con el lomo roto, las páginas amarillentas y quebradizas y ese olor a rancio característico de los libros antiguos.

Todos tenemos ese tipo de recuerdos que, en 1956, no tenían mucho sentido. Pero avancemos hasta el momento presente. En un libro encantador titulado The Elegant Universe, un correlato moderno de los que solíamos leer en nuestra infancia, el físico teórico Brian Greene afirma que las limitaciones impuestas por la teoría de las supercuerdas requieren de un universo undecadimensional, que dada nuestra escasa comprensión de la intuición de Einstein de que el universo está compuesto de cuatro dimensiones (de las que la cuarta es el tiempo), resulta bastante difícil de asumir.

Los físicos actuales creen (si éste es un término apropiado hablando de física) o tienen muy seriamente en cuenta la posibilidad de que el universo, que fue

creado de la "nada" a partir del Big Bang en un período de tiempo infinitamente corto, el instante inconcebiblemente breve que, hace 13.700 mil millones de años, determinó el comienzo del tiempo (una explicación bastante más extraña, dicho sea de paso, que cualquier antiguo mito de la creación, ya sea babilonio o de cualquier otro tipo), sea un universo undecadimensional.

Parece que siete de las once dimensiones originales dejaron de "desplegarse" en el mismo momento de la creación, dejándonos tan sólo con la apariencia de las tres dimensiones habituales conocidas más la cuarta, que es el tiempo. Pero que esas dimensiones no se hayan desplegado no significa que dejen de estar potencialmente "plegadas" (si es que podemos decirlo así) dentro de todo y que no sean absolutamente necesarias para el "funcionamiento" del universo, para que los protones sean protones, los electrones sean electrones y los quarks sean quarks. Esto es, al menos, lo que nos dicen las matemáticas del universo, lo que, en sí mismo, resulta una idea muy interesante. Nuestros sentidos, obviamente, sólo se ven activados por las tres dimensiones y quizás, dependiendo de nuestra sensibilidad, también por la cuarta.

Avancemos de nuevo desde el momento del Big Bang hasta nuestros días. Nuestros cuerpos, aun nuestras células individuales, son galaxias completas en sí mismas, universos compuestos por un número

inconcebiblemente grande de átomos, por no decir nada de las partículas elementales, que mantienen un continuo intercambio dinámico con el universo mayor en el que nos hallamos sumidos. Nuestro cuerpo es un espacio casi completamente vacío, tan vacío como los átomos, condensaciones sutiles de campos energéticos en los que solemos pensar como partículas, pero que también pueden ser perfectamente descritos como ondas de probabilidad, el locus, en cualquier evento, de una extraordinaria concentración de energía.

¿No les parece maravilloso que el Big Bang y el paso del tiempo hayan acabado dando misteriosamente origen al cuerpo humano y a la mente? Es como si nosotros fuésemos el medio (el único medio) a través del cual el átomo de hidrógeno, el quark o la cuerda –el nivel, en suma, más fundamental (el impulso primordial que dio a luz al universo a partir de la nada y de ningún lugar)– pudieran contemplarse y finalmente conocerse a sí mismos a través de lo que llamamos conciencia o sensibilidad. La sensibilidad es un asunto muy importante para la neurociencia cognitiva y nadie, como ya hemos señalado antes, tiene la menor idea de cómo la materia y las neuronas acaban dando lugar a la experiencia subjetiva de un mundo ricamente texturado, desde los fotones de una determinada longitud de onda hasta la percepción experiencial del color "azul", por no decir nada del mundo que parece estar "fuera de aquí", pero que sólo lo está respecto a nuestra experiencia del

mundo de “aquí dentro”. No parece, pues, que lo importante sea la separación, sino la relación. La separación no es, en cierto modo, más que una ilusión a la que sólo apelamos para hablar convencionalmente de ella. Así pues, como bien podría haber dicho Yogi Berra, todavía queda mucho para poder llegar a una explicación convincente de la sensibilidad.

Y lo que es más, esta sensibilidad y la ampliación de nuestras capacidades sensoriales gracias a instrumentos enviados al espacio en satélites parece haber descubierto que, cuando miramos “fuera de aquí” –que es el equivalente a mirar hacia atrás en el tiempo– hasta llegar hasta el mismo origen de las cosas, sólo una fracción muy pequeña (el 4%, según los astrónomos) de la masa y la energía del universo está compuesta por lo que en la actualidad conocemos como materia. Parece que casi la cuarta parte de toda esa masa está compuesta por lo que ahora se conoce como “materia oscura”, la sustancia que compone los agujeros negros, y que el resto es “energía oscura”, lo que parece estar determinando, en una suerte de antigravedad, el movimiento de expansión del universo a una velocidad cada vez más acelerada.

En cualquiera de los casos, volver a nosotros y a nuestra capacidad de experimentar y conocer la emergencia de lo complejo (como la vida y la sensibilidad) a partir de lo menos complejo (como la materia inerte) en sistemas dinámicos es un modo de

explicarnos, de manera conceptual y racional, la relación existente entre el caos, la complejidad y el orden. Pero puesto que todo parece "originarse" en el momento del Big Bang, todavía debemos enfrentarnos a algo que procede de la nada, un espacio y un tiempo que parecen provenir de un espacio anterior al espacio, de un tiempo anterior al tiempo y de una materia procedente de ninguna parte como energía pura infinita. ¿No les parece, como a mí, que todo esto alienta el amor por la ciencia?

Otra visión –más budista, por cierto– afirma que "algo" no puede proceder de "nada" y, mucho más concretamente, que la conciencia no puede proceder de la materia.

Resulta fascinante que estas dos formas de explorar la naturaleza de la realidad y la naturaleza de la mente mantengan hoy en día un diálogo dinámico gracias, en gran parte, al interés del Dalai Lama en la ciencia y el modo en que funcionan las cosas.[1]

> Antes de que el universo naciera
> ya existía algo sin forma y perfecto,
> sereno, profundo,
> solitario, inmutable,
> infinito y eternamente presente.
> Es la madre del universo
> y a la que, a falta de mejor nombre,
> llamamos Tao.

Consideremos, por última vez, el "universo" que somos. A un determinado nivel, nuestro cuerpo está compuesto por espacio casi completamente vacío (o campos), en el que hay unos escasos y raros focos de energía altamente condensada a los que llamamos masa. Si aumentamos la escala, estos focos se transforman en cuerdas, luego en quarks, después en electrones, protones y neutrones y, por último, en átomos. Si aumentamos todavía más la escala, advertimos la existencia de asociaciones de átomos en forma de pequeñas moléculas, moléculas de tamaño medio, macromoléculas (como las enzimas y las proteínas) y megamoléculas como el ADN, la madre del software, por así decirlo, que impulsa y regula el universo de la vida en el planeta. Luego existen las megaasociaciones de moléculas (orgánulos), como los ribosomas, los retículos endoplasmáticos y los aparatos de Golgi (¿no les parecen, todos ellos, términos muy misteriosos y atractivos?).

Todo esto sólo describe una pequeña fracción del contenido de una célula en un cuerpo que, como ya hemos visto, está compuesto de un número inconcebiblemente grande de células, todas las cuales se originan en una sola célula, el huevo fertilizado, que procede de dos células, una de cada universo parental que, según la versión estándar, se combinan durante la unión de los cuerpos de los padres.

¿No se han conocido nunca a sí mismos de ese modo? Y no me refiero tan sólo a experimentarlo a través del pensamiento –aunque el pensamiento y el conocimiento profundo de la física, de la química, de la biología y de la ciencia cognitiva pueden contribuir positivamente a ello–, sino a través de la conciencia, de la sensación, del sentimiento y del ser encarnado, permitiendo que su mente albergue y llene completamente su cuerpo, desde la envoltura cutánea hasta los músculos, las articulaciones, los huesos, el hígado y los pulmones y, en ocasiones, pulsando en los genitales, en el corazón, en la sangre y en el cerebro y en todo lo que podemos invocar en términos de emociones, órganos y tejidos hasta llegar a experimentar la actividad celular, la actividad de los ribosomas, los cromosomas y las enzimas (si es que podemos usar tales términos) en este nivel fundamentalmente acuoso y, más allá de él, hasta las moléculas, los átomos, los quarks, las cuerdas y el vacío que los separa, y aun en su interior, incluidas las siete dimensiones sin desplegar (de qué otro modo podríamos, si no, hablar de ellas) de la realidad o de la naturaleza.

¿Podemos, dicho en otras palabras, entender lo que somos más allá de la diferencia que existe, en este mismo instante, entre materia y no materia y entre sujeto y objeto? ¿Podemos ver, entender y absorber el milagro y el misterio vivo que mora en todo ello, el misterio que opera en todo y en el que podemos pensar, desde el

hecho de movernos hasta el de caminar, digerir el alimento, hacer el amor, tener hijos y alimentarlos hasta la edad madura, encontrar alimento y significado, hacer arte y música, relacionarnos con los demás y quizá, en última instancia, conocernos a nosotros mismos?

¿Podemos entender también que nuestra magnífica precocidad está irónica e inadvertidamente envenenándonos físicamente a nosotros mismos y a la biosfera debido, sobree todo, al miedo, a la codicia y al ingenio de nuestra mente, de nuestra industria y de nuestras instituciones, lo que se torna peligroso cuando nos despreocupamos de las totalidades y nos quedamos identificados, atrapados, absortos y fascinados por las partes?

Son muy pocas las cosas que sabemos sobre la naturaleza del malestar y de la enfermedad que padecemos. Pero también debemos cobrar conciencia de la salud del mundo, controlar sus signos vitales y valorar su significado y sus posibles consecuencias. Quizás este cuidado sea un signo de vida inteligente en este planeta que se expresa simultáneamente como sabiduría y como compasión por cualquier forma de vida y de sensibilidad, lo que nos incluiría a nosotros mismos y también incluiría a nuestros hijos.

---

1. Véanse los diferentes libros publicados por el Mind and Life Institute (www.mindandlife.org) sobre los distintos encuentros

celebrados entre el Dalai Lama, monjes y monjas budistas, eruditos y científicos de disciplinas diferentes, para hablar sobre todo de la neurociencia cognitiva, la psicología, la biología, la física y la filosofía.

EL DESPLIEGUE DE LAS DIMENSIONES OCULTAS

Resulta sorprendente que la metáfora de las dimensiones ocultas que, de algún modo, todavía no se han “desarrollado” tenga aplicaciones prácticas a nuestra vida cotidiana. Si los físicos pueden pensar seriamente en cosas tan extrañas, quizás nosotros también podamos ver más claro lo que se halla frente a nuestras propias narices.

Bien podríamos decir que, por una u otra razón, son muchas las dimensiones de nuestra vida que permanecen “plegadas” en nuestro interior y todavía no han tenido la ocasión de desarrollarse. Es muy probable que si esas dimensiones se desplegasen nuestra vida experimentase una especie de Big Bang. Eso es, precisamente, lo que afirman los relatos de muchas tradiciones meditativas cuando hablan –en un lenguaje que no es mucho más extraño que muchas de las afirmaciones de la ciencia– de “explosiones” súbitas de comprensión que van acompañadas de revelaciones de una gran claridad.

Una de esas dimensiones ocultas es el momento presente que, pese a hallarse siempre “aquí” nos resulta,

con mucha frecuencia, inaccesible y ajeno, razón por la cual no nos damos cuenta de él. Su rica dimensionalidad se halla oculta, eclipsada por nuestra preocupación por llegar a alguna otra parte, lo que nos lleva a atravesar precipitadamente el momento presente sin advertir que siempre estamos en él y que, literalmente hablando, no hay otro lugar al que ir ni otro tiempo que ocupar.

¿Podría desplegarse ante nosotros esta dimensión que es el momento presente? ¡Ciertamente sí!

Pero ¿qué necesitaríamos para ello? ¿Cómo podríamos detenernos, mirar y escuchar? ¿Cómo podríamos, en suma, restablecer el contacto con nuestros sentidos?

Ya hemos mencionado antes la mesa del banquete de la que hablan los Cuatro cuartetos de T.S. Eliot y hemos tratado de presentar el postre que en él nos aguarda. Pero para asimilar estas líneas inmortales debemos tener el adecuado estómago:

> No buscada y así desconocida,
> pero oída, intuida en el silencio
> entre una ola y la siguiente.
> Rápido, aquí, ahora, siempre,
> un estado de plena sencillez
> (su precio es nada menos que todo).

El poder del presente es tan inconcebible como la extraordinaria energía del vacío o la pequeñez de las

dimensiones no desarrolladas que subyacen bajo lo más profundo de los átomos y se hallan inmersas en el entramado mismo del espacio. No hay modo ni necesidad alguna de creer en el momento presente, lo único que necesitamos es experimentar y ver por nosotros mismos el modo de agregar una nueva dimensión a la vida que nos proporcione más grados de libertad y nos abra, durante el breve período en que estamos aquí, a dominios y formas de vida nuevas por completo que tan claramente resumen lo que llamamos vida y que con tanta facilidad perdemos. Éste es el banquete al que todos, instante tras instante, estamos continuamente invitados.

Como Derek Walcott dijo de forma tan hermosa: «¡Siéntate! ¡Disfruta de la vida!».

VIENDO LAS COSAS EN PERSPECTIVA

Imagine un espacio inconcebiblemente grande, un espacio sin origen, sin final y sin centro. Imagine que ese espacio está vacío y, no obstante, lleno de focos discretos de materia, de galaxias compuestas por un número inimaginable de estrellas, de galaxias apiñadas y ubicadas a distancias y tiempos inconcebibles en lo que parecen burbujas, membranas apenas esbozadas en la vacuidad, que se alejan unas de otras a una velocidad extraordinaria en una expansión acelerada que parece haberse originado hace 13.700 millones de años, momento en el cual la materia, la energía, el espacio y el tiempo se hallaban contenidos en un punto carente de dimensión fuera del cual nada existe, porque nada hay fuera del universo.

Imaginen a la Tierra azarosamente ubicada en esa inconcebible inmensidad del espacio y en esa inimaginable atemporalidad a la distancia justa de una estrella relativamente joven y relativamente próxima de una de esas galaxias, ni demasiado caliente ni demasiado fría para que en ella puedan aparecer formas complejas de vida, formada hace unos 4.000 millones de años en la

vecindad del Sol y los demás planetas de una ligera nube de átomos originada en el horno de una generación anterior de estrellas en espectaculares explosiones que consumieron su hidrógeno y acabaron rindiéndose a la implacable fuerza de atracción de su propia masa a la que llamamos gravedad. Imaginen a la temprana Tierra sin criatura alguna que poblase sus paisajes, meras placas tectónicas acomodándose a lo largo de eones, incubando lentamente el nicho de la vida, vida en el mar, en la tierra y en el aire, formas de vida muy simples al principio, seguidas de formas cada vez más complejas. Y en los últimos millones de años, en lo que, comparativamente hablando, no son más que unos pocos segundos –el tiempo que dura un parpadeo en el abismo de la eternidad–, el despliegue de la vida humana.

Maravíllense, por un momento, del florecimiento de la vida en esa esfera verde, azul, blanca y marrón colgada del vacío, en la inmensidad y en la oscuridad del espacio. Asómbrense, por unos instantes, del hecho de que, en algún lugar cercano a la costa de un enorme continente de roca torturada flotando sobre un lecho semilíquido que se asienta sobre un núcleo de hierro fundido, puedan registrarse por escrito estas frases gracias a una máquina que recibe la presión de los dedos. Y maravíllense también de que los ojos puedan contemplar el despliegue de las palabras en una pantalla creada por el ser humano, palabras que dan forma a las corrientes de energía organizada a la que llamamos

pensamientos y sentimientos que emergen mágicamente en una mente que, en sí misma, no tiene la menor idea de cómo ocurre todo y que todo depende, en cierto modo, de un órgano de kilo y pico encerrado dentro de un cráneo que, según nuestro limitado criterio, parece haberse originado en África hace mucho, mucho tiempo.

Y nosotros estamos preocupados por las facturas, por lo lejos que llegarán nuestros hijos, por si serán o no felices, por si los demás nos quieren o nos aceptan, por si conseguiremos el éxito que deseamos, por si lograremos el amor y la aceptación que tanto anhelamos o por si la presión de las cosas que todavía nos quedan por hacer nos dejará suficiente tiempo libre. Nos preocupamos (dándole, como el perro que roe un hueso, vueltas y más vueltas) por la economía, por nuestro cuerpo y por nuestra mente, por el pasado y por el futuro. Nos preocupamos por la enfermedad, por el envejecimiento, por la pérdida de vista, por la pérdida de audición y por la capacidad de sentir el suelo que nos sostiene. Nos preocupamos por no tener tiempo, por necesitar más tiempo, por tener demasiado tiempo, por desear que las cosas sean diferentes, mejores y más satisfactorias y, más pronto o más tarde, acabamos preocupándonos también por la muerte.

También nos preocupamos por la crueldad y el sinsentido aparente del mundo en el que vivimos y en el que son muchas las personas que viven sumidas en la miseria y en la pobreza, despojados de voz hasta que,

mágicamente, la encuentran por sí solos. Nos preocupamos por un mundo contaminado, con mucha frecuencia, por la violencia y la desconfianza de los demás, de nosotros mismos y del mundo natural, al que seguimos explotando como un subproducto del impulso natural a construir cosas y a venderlas, movidos por la ambición de acaparar el mercado, conseguir beneficios, labrarnos un porvenir, ganar a nuestros competidores, tener más dinero y más cosas y alcanzar supuestamente, gracias a todo ello, la felicidad.

¿No les parece que hemos perdido la perspectiva? ¿No creen que nos hemos olvidado de ver y experimentar la totalidad de nuestra condición como individuos y como especie? ¿No estamos ignorando acaso nuestra pequeñez, nuestra insignificancia, nuestra absoluta provisionalidad y tratando quizás de compensar inconscientemente esa pérdida controlando y dominando la naturaleza en lugar de recordar que todos hemos nacido en ella y que, en consecuencia, dependemos inconsútilmente de ella? ¿No les parece en suma que, antes de pasar a la acción –antes de que se nos acabe el tiempo de que disponemos–, valdría la pena que nos conociéramos a nosotros mismos y que conociésemos también nuestra auténtica naturaleza?

¿No les parece que estamos ignorando nuestras verdaderas capacidades y truncando así el florecimiento de una verdadera inteligencia en este extraño universo que es nuestro hogar y con el que convendría que nos

familiarizásemos? ¿No les parece que estamos ignorando el milagro de la forma humana, este conglomerado de átomos originario de las estrellas que es el cuerpo humano, el regalo de la vida humana y la posibilidad de vivirla plenamente, y que en lugar de seguir ignorándola, deberíamos mantener el contacto con nuestra creatividad esencial y con el misterio de nuestra sensibilidad, de nuestra conciencia, de nuestra presencia, de nuestra absoluta necesidad de los demás, de nuestra capacidad de contemplar todo ese espectáculo respetuosamente sobrecogidos por el conocimiento del universo en el que hemos nacido y que ahora habitamos?

Desde la perspectiva que nos proporciona el universo, desde el punto de vista de un espacio y de un tiempo infinitos, lo que sucede en este pequeño planeta carece de importancia. Pero para nosotros, para quienes estamos aquí –aunque sólo sea brevemente–, la tiene toda, porque lo que hagamos y aprendamos aquí se transmitirá a las futuras generaciones. ¿No les parece que ha llegado ya el momento, mientras todavía tenemos la oportunidad, de abrazar el espectro completo de nuestras capacidades, el momento de explorar y desarrollar nuestra plenitud como seres humanos?

Son muchos los indicios que parecen apuntar a que, en las próximas décadas y en los próximos siglos, nuestra especie alcanzará un momento crítico de su evolución. Nuestra precocidad como artífices y pensadores nos ha llevado a un punto en el que podemos influir en

nuestros genes, ampliar genéticamente nuestra longevidad, cuando no lograr la inmortalidad, experimentar con interfaces biológicas basadas en el silicio para almacenar y recuperar información (¿quién rechazaría la oportunidad, si dispusiera de ella, de actualizar su memoria?), diseñar máquinas que no tardarán en “pensar” mejor y más rápido que nosotros y quizás, en un futuro no muy distante, crear dispositivos y autómatas autorreplicantes y programables tan pequeños que puedan ser tragados y que se encarguen de mantener en forma, molécula a molécula, nuestro cuerpo.

Ante tales eventualidades y muchas otras que, por el momento, nos resultan inconcebibles, pero que es muy probable que no tarden en emerger en esta cultura en la que todo lo que concebimos y que resulta tecnológicamente posible no tarda en materializarse, son muy pocos los que tienen algo que decir y menos todavía los que creen que se trata de una buena idea. Los profetas del Antiguo Testamento clamaron contra la inconsciencia de su pueblo y, si estuvieran vivos hoy en día, no hay duda de que harían lo mismo contra la inconsciencia de nuestra especie. Pero se escuchen o no voces por encima de la necedad irreflexiva, ya no podemos seguir ignorando quiénes somos y dónde vivimos, ni tampoco las consecuencias, tanto individuales como colectivas, de nuestras acciones.

Quizás haya llegado ya el momento –mientras todavía estamos a tiempo– de hacer gala del nombre que, como

especie, nos hemos atribuido, de recuperar nuestra sensibilidad y de restablecer el contacto con nuestros sentidos. Son tantas las cosas que se hallan en juego que si desaprovechamos esta oportunidad el tiempo de que disponemos será más corto de lo que pensamos. Lo que está en peligro, en última instancia, es nuestro corazón, nuestra humanidad, nuestra especie y nuestro mundo. Y para afrontar esa tarea, disponemos del espectro completo de lo que somos. Y para ello no hace falta nada especial, basta, simplemente, con empezar a prestar atención y despertar a las cosas tal como son. Todo lo demás nos vendrá dado por añadidura.

MEDITACIÓN DE LA ATENCIÓN PLENA

Amero, B. Small Boat, Great Mountain: Theravadan Reflections on the Great Natural Perfection, Abhayagiri Monastic Foundation, Redwood Valley, California, 2003.

Beck, C. Nothing Special: Living Zen, HarperCollins, San Francisco, 1993.

Buswell, R.B., Jr. Tracing Back the Radiance: Chinul's Korean Way of Zen, Kuroda Institute, University of Hawaii Press, Honolulu, 1991.

Goldstein, J. One Dharma: The Emerging Western Buddhism, Harper, San Francisco, 2002. [Versión en castellano: Un único Dharma. Barcelona: Liebre de Marzo, 2005.]

Goldstein, J., y Kornfield, J. Seeking the Heart of Wisdom: The Path of Insight Meditation, Shambhala, Boston, 1987. [Versión en castellano: Vipassana: el camino de la meditación interior. Barcelona: Kairós, 1996.]

Gunaratana, H. Mindfulness in Plain English, Wisdom, Boston, 1996.

Hanh, T.N. The Heart of the Buddha's Teachings,

Broadway, Nueva York, 1998. [Versión en castellano: El corazón de las enseñanzas de Buda. Barcelona: Oniro, 2005.]

Hanh, T.N. The Miracle of Mindfulness, Beacon, Boston, 1976. [Versión en castellano: Cómo lograr el milagro de vivir despierto. Barcelona: Cedel, 1995.]

Krishnamurti, J. This Light in Oneself: True Meditation, Shambhala, Boston, 1999. [Versión en castellano: Esa luz en uno mismo. Madrid: Edaf, 2000.]

Levine, S. A Gradual Awakening, Anchor/Doubleday, Garden City, Nueva York, 1979. [Versión en castellano: Un despertar gradual. Madrid: Los Libros del Comienzo, 1997.]

Rosenberg, L. Breath by Breath: The Liberating Practice of Insight Meditation, Shambhala, Boston, 1998. [Versión en castellano: Aliento tras aliento: la práctica liberadora de la meditación vipassana. San Sebastian: Imagina, 2005.]

Rosenberg, L. Living in the Light of Death: On the Art of Being Truly Alive, Shambhala, Boston, 2000.

Salzberg, S. Lovingkindness, Shambhala, Boston, 1995. [Versión en castellano: Amor incondicional. Madrid: Edaf, 1997.]

Santorelli, S. Heal Thy Self: Lessons on Mindfulness in Medicine, Bell Tower, Nueva York, 1999.

Sheng-Yen, C. Hoofprints of the Ox: Principles of the Chan Buddhist Path, Oxford University Press, Nueva York, 2001.

Sumedo, A. The Mind and the Way: Buddhist Reflections on Life, Wisdom, Boston, 1995.

Suzuki, S. Zen Mind, Beginner's Mind, Weatherhill, Nueva York, 1970. [Versión en castellano: Mente zen, mente de principiante. Buenos Aires: Estaciones, 1987.]

Thera N. The Heart of Buddhist Meditation, Weiser, Nueva York, 1962. [Versión en castellano: El corazón de la meditación budista. Barcelona: Cedel, 1992.]

APLICACIONES DE LA ATENCIÓN PLENA Y OTROS LIBROS DE MEDITACIÓN

Bennett-Goleman, T. Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart, Harmony, Nueva York, 2001. [Versión en castellano: Alquimia emocional. Madrid: Punto de Lectura, 2002.]

Brantley, J. Calming Your Anxious Mind: How Mindfulness and Compassion Can Free You from Anxiety, Fear, and Panic, New Harbinger, Oakland, California, 2003.

Epstein, M. Thoughts Without a Thinker, Basic Books, Nueva York, 1995.

Goleman, D. Destructive Emotions: How We Can Heal Them, Bantam, Nueva York, 2003. [Versión en castellano: Emociones destructivas. Cómo entenderlas y superarlas. Barcelona: Kairós, 2003.]

McLeod, K. Wake Up to Your Life, Harper, San Francisco, 2001.

McManus, C.A. Group Wellness Programs for Chronic Pain and Disease Management, Butterworth-Heinemann, San Luis, Misuri, 2003.

McQuaid, J.R., y Carmona, P.E. Peaceful Mind: Using Mindfulness and Cognitive Behavioral Psychology to Overcome Depression, New Harbinger, Oakland, California, 2004.

Segal, Z.V., Williams, J.M.G., y Teasdale, J.D. Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse, Guilford, Nueva York, 2002. [Versión en castellano: Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2006.]

Tolle, E. The Power of Now, New World Library, Novato, California, 1999. [Versión en castellano: El poder del ahora. Madrid: Gaia, 2002.]

Wallace, B.A. Tibetan Buddhism from the Ground Up, Wisdom, Somerville, Massachusetts, 1993.

Williams, J.M.G., Teasdale, J.D., Segal, Z.V., y Kabat-

Zinn, J. Mindfulness and the Transformation of Emotion, Guilford, Nueva York, 2005.

YOGA Y ESTIRAMIENTOS

Boccio, F.J. Mindfulness Yoga, Wisdom, Boston, 2004.

Christensen, A., y Rankin, D. Easy Does It Yoga: Yoga for Older People, Harper & Row, Nueva York, 1979.

Iyengar, B.K.S. Light on Yoga, edición revisada, Schocken, Nueva York, 1977.

[Versión en castellano: Luz sobre el yoga. Barcelona: Kairós, 2005.]

Kraftsow, G. Yoga for Wellness, Penguin/Arkana, Nueva York, 1999.

Meyers, E. Yoga and You, Random House Canada, Toronto, 1996.

CURACIÓN

Goleman, D. Healing Emotions: Conversations with the Dalai Lama on Mindfulness, Emotions, and Health, Shambhala, Boston, 1997. [Versión en castellano: La salud emocional: conversaciones con el Dalai Lama sobre la salud, las emociones y la mente. Barcelona: Kairós, 1997.]

Halpern, S. The Etiquette of Illness: What to Say When You Can't Find the Words, Bloomsbury, Nueva York, 2004.

Lazare, A. On Apology, Oxford, Nueva York, 2004.

Lerner, M. Choices in Healing: Integrating the Best of Conventional and Complementary Approaches to Cancer, MIT Press, Cambridge, Massachusetts, 1994.

Meili, T. I Am the Central Park Jogger, Scribner, Nueva York, 2003.

Moyers, B. Healing and the Mind, Doubleday, Nueva York, 1993.

Ornish, D. Love and Survival: The Scientific Basis for the Healing Power of Intimacy, HaperCollins, Nueva York, 1998. [Versión en castellano: Amar y sobrevivir. Buenos Aires: Javier Vergara, 1999.]

Remen, R. Kitchen Table Wisdom: Stories that Heal, Riverhead, Nueva York, 1997. [Versión en castellano: Sabiduría de sobremesa. Bogotá: Norma, 1997.]

Simmons, P. Learning to Fall: The Blessings of an Imperfect Life, Bantam, Nueva York, 2002.

Tarrant, J. The Light Inside the Dark: Zen, Soul, and the Spiritual Life, Harper-Collins, Nueva York, 1998.

Tenzin Gyatso (decimocuarto Dalai Lama), The Compassionate Life, Wisdom, Boston, 2003.

ESTRÉS

LaRoche, L. Relax. You May Have Only a Few Minutes Left: Using the Power of Humor to Overcome Stress in Your Life and Work, Villard, Nueva York, 1998.

Rechtschaffen, S. Time Schifting: Creating More Time to Enjoy Your Life, Doubleday, Nueva York, 1996. [Versión en castellano: Cambie su ritmo. Barcelona: Grijalbo, 1997.]

DOLOR

Cohen, D. Finding a Joyful Life in the Heart of Pain: A Meditative Approach to Living with Physical, Emotional and Spiritual Suffering, Shambhala, Boston, 2000.

Dillard, J.N. The Chronic Pain Solution, Bantam, Nueva York, 2002.

Sarno, J.E. Healing Back Pain: The Mind-Body Connection, Warner, Nueva York, 2001.

POESÍA

Bly, R. The Soul Is Here for Its Own Joy, Ecco, Hopewell, Nueva Jersey, 1995.

Eliot. T.S. Four Quartets, Harcourt Brace, Nueva York, 1943, 1977. [Versión en castellano: Cuatro cuartetos. Barcelona: Altaya, 1996.]

Lao-Tzu. Tao Te Ching (traducido por Stephen Mitchell), HarperCollins, Nueva York, 1988. [Versión en castellano de esta edición: Tao te ching. Barcelona: RBA Libros, 1996.]

Oliver, M. New and Selected Poems, Beacon, Boston, 1992.

Whyte, D. The Heart Aroused: Poetry and the Preservation of the Soul in Corporate America, Doubleday, Nueva York, 1994.

OTROS LIBROS DE INTERÉS ALGUNOS DE LOS CUALES SE MENCIONAN EN EL TEXTO

Abram, D. The Spell of the Sensuous, Vintage, Nueva York, 1996. [Versión en castellano: La magia de los sentidos. Barcelona: Kairós, 2000.]

Ackerman, D. A Natural History of the Senses, Vintage, Nueva York, 1990. [Versión en castellano: Una historia natural de los sentidos. Barcelona: Anagrama, 1992.]

Bohm, D. Wholeness and the Implicate Order, Routledge and Kegan Paul, Londres, 1980. [Versión en castellano:

La totalidad y el orden implicado. Barcelona: Kairós, 1988.]

Bryson, B. A Short History of Nearly Everything, Broadway, Nueva York, 2003.

Glassman, B. Bearing Witness: A Zen Master's Lessons in Making Peace, Bell Tower, Nueva York, 1998.

Greene, B. The Elegant Universe, Norton, Nueva York, 1999. [Versión en castellano: El universo elegante. Barcelona: Crítica, 2005.]

Hillman, J. The Soul's Code: In Search of Character and Calling, Random House, Nueva York, 1996. [Versión en castellano: El código del alma. Barcelona: Martínez Roca, 1998.]

Karr-Morse, R., y Wiley, M. S. Ghosts from the Nursery: Tracing the Roots of Violence, Atlantic Monthly Press, Nueva York, 1997.

Kazanjian, V.H., y Laurence, PL. (eds.). Education as Transformation, Peter Lang, Nueva York, 2000.

Kurzweil, R. The Age of Spiritual Machines, Viking, Nueva York, 1999. Loori, J.D. The Zen of Creativity, Ballantine, Nueva York, 2004.

Luke, H. Old Age: Journey into Simplicity, Parabola, Nueva York, 1987.

Montague, A. Touching: The Human Significance of the

Skin, Harper & Row, Nueva York, 1978. [Versión en castellano: El sentido del tacto. Comunicación humana a través de la piel. Madrid: Aguilar, 1976.]

Palmer, P. The Courage to Teach: Exploring the Inner Landscape of a Teachers Life, Jossey-Bass, San Francisco, 1998.

Pinker, S. How the Mind Works, Norton, Nueva York, 1997. [Versión en castellano: Cómo funciona la mente. Barcelona: Destino, 2001.]

Ravel, J.F., y Ricard, M. The Monk and the Philosopher: A Father and Son Discuss the Meaning of Life, Schocken, Nueva York, 1998. [Versión en castellano: El monje y el filósofo. Barcelona: Urano, 1998.]

Sachs, O. The Man Who Mistook His Wife for a Hat, Touchstone, Nueva York, 1970. [Versión en castellano: El hombre que confundió a su mujer con un sombrero. Barcelona: Muchnik, 1987.]

Scarry E. Dreaming by the Book, Farrar, Straus & Giroux, Nueva York, 1999.

Schwartz, J.M., y Begley, S. The Mind and the Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force, HarperCollins, Nueva York, 2002.

Singh, S. Fermat's Enigma, Anchor, Nueva York, 1997.

Varela, F.J. Thompson, E. y Rosch, E. The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience, MIT

Press, Cambridge, Massachusetts, 1991. [Versión en castellano: De cuerpo presente. Las ciencias cognitivas y la experiencia humana. Barcelona: Gedisa, 1992].

WEBSITES

www.umassmed.edu/cfm (Website del Center for Mindfulness, Facultad de Medicina de la UMass).

www.mindandilfe.org (Website del Mind and Life Institute) www.dharma.org (Centros y programas de retiro de vipassana).

CRÉDITOS Y PERMISOS

Basho, poema de tres líneas «Old Pond», de The Enlightened Heart: An Anthology of Sacred Poetry, editado por Stephen Mitchell (Nueva York: Harper & Row, 1989). «Even in Kyoto» de The Essential Haiku. Versions of Basho, Buson, and Issa, traducido y editado por Robert Hass. Copyright © 1994 de Robert Hass. Reimpreso con el permiso de HarperCollins Publishers, Inc.

Sandra Blakeslee, extractos de «Exercising Toward Repair of the Spinal Cord» de The Sunday New York Times (22 de septiembre de 2002). Copyright © 2002 de The New York Times Company. Reimpreso con su permiso.

Buda, extracto de The Middle Length Discourses of the Buddha. Copyright © 1995 de Bikkhu Nanamoi y Bikkhu Bodhi. Reimpreso con el permiso de Wisdom Publications, 199 Elm Street, Somerville, MA 02144, USA.

Chuang Tzu, extracto de «The Empty Boat», de The Collected Poems of Thomas Merton. Copyright © 1965 de The Abbey of Gethsemani. Reimpreso con el permiso

Goethe, extracto de The Rag and Bone Shop of the Heart: Poems for Men, editado por Robert Bly et al. Copyright © 1992 de Robert Bly. Reimpreso con el permiso de HarperCollins Publishers, Inc. Extracto de «The Holy Longing» de News of the Universe (Sierra Club Books, 1980). Copyright © de Robert Bly.

Extractos de «Heart Sutra» de Chanting with English Translations (Cumberland, Rhode Island: Kwan Um Zen School, 1983). Reimpreso con el permiso de The Kwan Um School of Zen.

Juan Ramón Jiménez, «Océanos» y «Yo no soy yo» de Selected Poems of Lorca and Jimenez, selección de Robert Bly (Boston: Beacon Press, 1973). Copyright © de Robert Bly.

Kabir, extracto de The Kabir Book: Forty-Four of the Extatic Poems of Kabir, versiones de Robert Bly (Boston: Beacon Press, 1977). Copyright © 1977 de Robert Bly. Reimpreso con el permiso de Robert Bly.

Lao Tzu, extractos de Tao Te Ching. Copyright © 1988 de Stephen Mitchell. Reimpreso con el permiso de HarperCollins Publishers, Inc.

Antonio Machado, extracto de «The Wind one Brilliant Day», de Times Alone: Selected Poems of Antonio Machado (Middletown, Connecticut: Wesleyan University Press, 1983). Copyright © 1983 de Robert Bly.

Naomi Shihab Nye, «Kindness» de Words Under the Words: Selected Poems (Portland, Oregón: Eighth Mountain Press, 1995). Copyright © 1995 de Naomi Shihab Nye. Reimpreso con el permiso de la autora.

Mary Oliver, «The Summer Day» de New and Selected Poems. Copyright © 1992 de Mary Oliver. Reimpreso con el permiso de Beacon Press, Boston. «Lingering in Happiness» de Why I Wake Eearly. Copyright © 2004 de Mary Oliver. Reimpreso con el permiso de Beacon Press, Boston. «The Journey» de Dream Work. Copyright © 1986 de Mary Oliver. Reimpreso con el permiso de Grove/Atlantic, Inc.

Matt Richtel, extractos de «The Lure of Data: Is It Addictive?» de The New York Times (6 de julio de 2003). Copyright © 2003 de The New York Times Company. Reimpreso con su permiso.

Rainer Maria Rilke, «My Life is not this Steeply Sloping

Hour» de Selected Poems of Rainer Maria Rilke (Nueva York: Harper, 1981). Copyright © 1981 de Robert Bly.

Jelaluddin Rumi, extracto de [«Outside, the freezing desert night./ This other night grows warm, kindling…»], d e The Enlightened Heart: An Anthology of Sacred Poetry, editado por Stephen Mitchell (Nueva York: Harper & Row, 1989). Copyright © de Coleman Barks. «The Guest House» y extracto de «No Room for Form» de The Essential Rumi, traducido por Coleman Barks y John Moyne. Copyright © 1995 de Coleman Barks. Extracto de [«Today like every other day/We wake up empty and scared…»] (anteriormente inédito). Reimpresos con permiso de Coleman Barks.

Ryokan, extraído de One Robe, One Bowl. Copyright © 1977 de John Stevens. Reimpreso con el permiso de Shambhala Publications, Inc.

Antoine de Saint-Exupéry, extracto de The Little Prince. Copyright © de Antoine de Saint-Exupéry. Reimpreso con el permiso de Harcourt, Inc.

Seng-Ts'an, extractos de Hsin-hsin Ming: Verses on the Faith-Mind, traducido por Richard B. Clarke. Copyright © 1973, 1984 y 2001, de Richard B. Clarke. Reimpreso

con el permiso de White Pine Press, Buffalo, New York, www.whitepine.org.

William Stafford, «You Reading This, Be Ready» de The Way It Is: New and Selected Poems. Copyright © 1998 de Estate of William Stafford. Reimpreso con el permiso de Graywolf Press, St. Paul, MN. «Being a Person.» Copyright © de William Stafford. Reimpreso con el permiso de Kim Stafford.

Tenzin Gyatso, extracto de The Compassionate Life. Copyright © 2001 de Tenzin Gyatso. Reimpreso con el permiso de Wisdom Publications, 199 Elm Street, Somerville, Massachusetts 02144, USA, www.wisdompubs.org.

Tung-Shan, extracto de [«If you look for the truth outside yourself/It gets farther and farther away…»], de The Enlightened Heart: An Anthology of Sacred Poetry, editado por Stephen Mitchell. Copyright © 1989 de Stephen Mitchell. Reimpreso con el permiso de HarperCollins Publishers, Inc.

Derek Walcott, «Love After Love» de Collected Poems 1948-1984. Copyright © 1986 de Derek Walcott. Reimpreso con el permiso de Farrar, Straus & Giroux.

LLC.

David Whyte, «Sweet Darkness» de Fire in the Earth. Copyright © 1992 de David Whyte. Reimpreso con el permiso de Many Rivers Press, Lan-gley, WA. «Enough» de Where Many Rivers Meet. Copyright © 2000 de David Whyte. Reimpreso con el permiso de Many Rivers Press, Langley, Washington. Extractos de Crossing the Unknown Sea: Work as a Pilgrimage of Identity. Copyright © 2001 de David Whyte. Reimpreso con el permiso de Riverhead Books, una division of Penguin Group (USA) Inc.

William Carlos Williams, extracto de «Asphodel, That Freeny Flower» (Libro I) [«My heart rouses/thinking to bring you news/of something/that concerns you…»] de The Collected Poems of William Carlos Williams, Volume II 1939-1962, editado por Christopher MacGowan. Copyright © 1944 de William Carlos Williams. Reimpreso con el permiso de New Directions Publishing Corporation.

William Butler Yeats, extractos de «Gratitude to the Unknown Instructors», «Sailing to Byzantium» y «Broken Dreams» de The Poems of W.B. Yeats: A New Edition, editado por Richard J. Finneran. Copyright © 1933 de Macmillan Publishing Company, renovado en 1961 por

MATERIAL PARA PRACTICAR LA MEDITACIÓN DE LA ATENCIÓN PLENA (DE JON KABAT-ZINN)

Hay tres series de cedés de práctica de meditación de la atención plena que se pueden comprar directamente en www.mindfulnesstapes.com

SERIE 1 (compuesta por cuatro cedés): contiene meditaciones guiadas [sobre la observación del cuerpo y la sentada meditativa] y ejercicios guiados de yoga de la atención plena utilizados por quienes asisten a las clases del doctor Kabat-Zinn en la Stress Reduction Clinic la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts [de 45 minutos cada uno y descritos detalladamente en Vivir con plenitud las crisis].

SERIE 2 (con cuatro cedés): dirigida a los interesados en meditaciones guiadas más cortas que puedan ayudarles a desarrollar y/o expandir la práctica de meditación personal basada en la atención plena. La serie incluye las meditaciones de la montaña y del lago (de 20 minutos cada una) y otros ejercicios tumbados, sentados y caminando de 10, 20 y 30 minutos. Esta serie fue diseñada originalmente para acompañar a Wherever You Go, There You Are.

SERIE 3 (de cuatro cedés): diseñada para acompañar a este libro. Las meditaciones guiadas incluyen ejercicios de atención plena de la respiración de las sensaciones corporales; atención plena a los sonidos y a la escucha; atención plena a los pensamientos y sentimientos; la práctica de la conciencia sin elección y práctica de la meditación de la bondad que duran entre 20 y 45 minutos.

Los interesados pueden comprar estos cedés y solicitar más información en:

Fernando A. de Torrijos
Rebap Internacional
22 Midgley Lane
Worcester, MA - 01604, U.S.A.
Tel.: 508 792 4602
atencionplena@aol.com
www.rebapinternacional.com

